



UNIVERSITÀ DI PISA
Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale

Corso di Laurea Magistrale in
“Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate”

Tesi di laurea

**“Special Olympics: Progetto Basket
correlato alla disabilità mentale”**

Relatore

Prof.ssa Ida Nicolini

Candidato

Lorenzo Lombardi

Anno Accademico 2012-2013

INDICE

Introduzione.....pag. 5

1. Special Olympics.....pag. 7

1.1. Special Olympic Italia

1.2. Struttura

1.3. Missione

1.4. La Storia

1.5. Le discipline Special Olympics

1.6. “L’Allegra Brigata”

2. La disabilità intellettiva.....pag. 16

2.1. Le patologie presenti nell’allegra brigata

2.2. Il Ritardo Mentale

2.3. L’Autismo

2.4. La Sindrome di Down

3. Perché ho scelto il Basket.....pag. 34

3.1. La pallacanestro e le diverse patologie

3.2. La pallacanestro con i ragazzi autistici

3.3. La pallacanestro con i ragazzi Down

4. Il progetto Basket.....pag. 46

4.1. Obiettivi del progetto

4.2. Metodologia di lavoro

5. Come opero: i due punti focali delle mie sedute di allenamento.....pag. 50

5.1. La coordinazione motoria

5.2. L'importanza della coordinazione motoria nella disabilità

5.3. Capacità coordinative generali

5.4. Capacità coordinative speciali

5.5. Principi per lo sviluppo delle capacità coordinative

5.6. Metodi e mezzi generali per lo sviluppo e il miglioramento delle capacità coordinative

5.7. La psicocinetica

5.8. Perché la psicocinetica

5.9. La psicocinetica: Metodologia di lavoro fondamentale nella disabilità intellettiva

5.10. Come, quando e quanto applicare la psicocinetica

5.11. Carichi di lavoro

5.12. La psicocinetica in funzione della tecnica

5.13. La psicoatletica

6. Gli esercizi propedeutici propri del Basket.....pag. 78

6.1. Esercizi di contatto e possesso palla

6.2. Esercizi di tiro a canestro

6.3. Esercizi di passaggio

6.4. Esercizi di palleggio

6.5. I circuiti

7. Un bambino speciale.....pag. 85

Conclusioni.....pag. 90

Bibliografia.....pag. 94

INTRODUZIONE

Con questo elaborato, intendo soffermarmi su un argomento molto particolare, un mondo pieno di volti da scoprire, pieno di emozioni, di sorrisi, di stupori, ma anche di paure e di frustrazioni che vanno eliminate il prima possibile per raggiungere un risultato che regala inevitabilmente soddisfazioni e gratificazioni enormi. Tratterò quindi il mondo dello sport, principalmente quello della pallacanestro, correlato al mondo della disabilità mentale. Vedremo come il Basket sia uno sport di squadra particolarmente indicato per qualsiasi tipo di persona con disabilità intellettiva, una disciplina unica per entrare in contatto con l'essenza più nascosta di questi ragazzi, andando a ricercare e soffermandosi non tanto sugli effetti generali dell'attività sportiva nei soggetti praticanti, ormai conosciuti e studiati, ma analizzando più da vicino e proponendo una riflessione sugli effetti specifici provocati in soggetti che soffrono di handicap mentale o comunque di disturbi nella sfera cognitiva o relazionale.

Premettendo, comunque, che gli effetti benefici comunemente riconosciuti alla pratica sportiva su persone cosiddette normodotate, lo sono ancor di più per persone più deboli o svantaggiate, in quanto vanno ad agire su quadri di sofferenza o disagio ancor più bisognosi di aiuto, sostegno, alleviamento, allontanamento dalla propria difficile realtà. Pertanto, laddove il movimento provoca un miglioramento nelle condizioni fisiche del soggetto (apparato cardiocircolatorio, apparato respiratorio, tono muscolare, connessioni neuronali, funzioni neuro-vegetative, ecc.), tanto più troveremo i benefici di questo miglioramento amplificati in soggetti che, pur non avendo difficoltà motorie molto gravi, per la loro storia tendono ad una vita sedentaria, che risulta poco stimolante verso gli aspetti dinamici anche più banali (camminare, correre, saltare, salire e scendere scale, prendere l'autobus, andare in bicicletta, ecc...), che solitamente caratterizzano o dovrebbero caratterizzare la vita quotidiana delle persone.

L'obiettivo ultimo di questo lavoro è infatti cercare di dare nozioni generali e specifiche a chiunque sia interessato e vicino al mondo della disabilità di tipo mentale; esperti, tecnici, ma anche volontari, a chiunque perché specialmente in questo ambito è fondamentale l'apporto di tutti, per far sì che chiunque possa dare un contributo importantissimo anche nel suo piccolo, per migliorare la qualità di vita di questi soggetti e conferirgli un grado il più alto possibile di autonomia nella loro vita quotidiana.

Sono entrato in questo mondo quasi per caso, ho iniziato semplicemente per svolgere il tirocinio formativo richiestomi dalla facoltà; ma questo mondo, una volta dentro ti prende, ti regala emozioni giorno dopo giorno, e il vedere che il mio contributo fin da subito serviva a migliorare le condizioni disagiate di qualche persona, anche semplicemente vedere e percepire un sorriso veramente sincero, un barlume di luce, uno sguardo felice negli occhi di chi dalla vita non per demeriti o colpe non ha avuto la mia stessa fortuna, è stato qualcosa che da subito mi ha legato a quel mondo.

Quindi, dopo aver fatto un quadro generale su cosa è la Special Olympics, e in particolare la mia realtà dell'“Allegra Brigata”, ho pensato opportuno soffermarmi sugli aspetti più pratici del progetto, andando nello specifico delle sedute di allenamento che credo ottimali per ragazzi con disabilità di tipo mentale, motivando le mie scelte e portando esempi concreti di obiettivi raggiunti; cercando sempre di combattere la chiusura di questi ragazzi verso il mondo esterno e verso la relazione con l'altro.

Prima di iniziare la mia esperienza ero titubante, dovuto al fatto che comunque ero alle prime armi senza aver mai partecipato a tali iniziative, ma solo partecipandovi attivamente si capisce la vera essenza ed unicità di questi progetti.

Consiglio quindi a chiunque di provare a superare questa barriera ed andare oltre la semplice conoscenza; di provare direttamente queste attività perché un'esperienza simile arriva a risvegliare la mente, ma prima di tutto ad aprirti il cuore.

CAPITOLO 1 - SPECIAL OLYMPICS



Special Olympics è un programma internazionale di allenamento sportivo e competizioni atletiche per circa 4.000.000 di persone, ragazzi ed adulti, con disabilità intellettiva. Nel mondo sono oltre 170 i paesi che adottano il programma Special Olympics.

Lo sport, offrendo continue opportunità di dimostrare coraggio e capacità, diventa un efficace strumento di riconoscimento sociale e di gratificazione. Può essere palestra di vita che offre agli Atleti Special Olympics la possibilità di valorizzare le loro diverse abilità e di spenderle produttivamente nella società. Si tratta di un messaggio di grande speranza rivolto a milioni di persone, ai loro familiari e alla comunità tutta.

Il giuramento dell'Atleta Special Olympics è: **“Che io possa vincere, ma se non riuscissi che io possa tentare con tutte le mie forze”**. In Italia Special Olympics è stato inserito nell’ambito dell’attività della Federazione italiana Sport Disabili (FISD) per circa 15 anni.

Dal 1° Ottobre 2003, Special Olympics ha raggiunto una maggiore autonomia approvando anche un nuovo STATUTO, con il proposito di dare un maggior risalto a tutto il movimento ed una maggiore diffusione del suo messaggio di gioia e di speranza.

Ogni anno una rappresentativa italiana viene chiamata a partecipare alternativamente ai Giochi Mondiali (Invernali o Estivi) o a quelli Europei. Nel mondo, più di 3.000.000 di familiari e 847.000 volontari aiutano a realizzare ogni anno circa 53.000 grandi eventi.

Special Olympics Inc è riconosciuto dal Comitato Olimpico Internazionale, così come il Comitato Paralimpico.

Le due sono organizzazioni separate e distinte. Diverse sono le premesse, diversa è anche la filosofia che muove le due organizzazioni.

Mentre il Comitato Paralimpico opera coerentemente con i criteri dei Giochi Olimpici con gare competitive riservate ai migliori, Special Olympics ovunque nel mondo e ad ogni livello (locale, nazionale ed internazionale), è un Programma educativo, che propone ed organizza allenamenti ed eventi solo per persone con disabilità intellettiva e per ogni livello di abilità. Le manifestazioni sportive sono aperte a tutti e premiano tutti, sulla base di regolamenti internazionali continuamente testati e aggiornati.

1.1 SPECIAL OLYMPICS ITALIA

Un Team Special Olympics Italia è costituito da un gruppo di persone che si impegna in favore degli Atleti con disabilità intellettiva, offrendo il proprio contributo in termini di capacità, di lavoro e di energie. Ogni referente di area contribuisce con le proprie conoscenze e fornisce informazioni all'interno del gruppo in merito alla propria area. I referenti sono in stretto contatto con il direttore regionale ed entrano in relazione con i corrispondenti referenti regionali e nazionali. Partecipano alle convention organizzate a livello regionale. Costituendo un Team, si fa automaticamente richiesta di accredito al Programma Special Olympics Italia. L'accredito con il conseguente atto di affiliazione e di tesseramento ad un Ente di Promozione Sportiva convenzionato, permette al Team di partecipare e aderire a tutte le attività Special Olympics Italia.

Il Team si compone di un Referente per ogni area secondo le specifiche competenze.

Referente area organizzativa: è una persona che ricopre il ruolo di coordinamento operativo del Programma Special Olympics all'interno del Team. Deve avere capacità di comunicazione, di organizzazione, di collegamento e di propulsione.

Referente area tecnica: è un tecnico sportivo, preferibilmente polivalente, che diffonde tra gli altri tecnici le norme e i regolamenti delle diverse discipline spiegandone gli opportuni adattamenti e motivazioni. Contribuisce ad ampliare la conoscenza della tecnica specifica ma anche i principi fondamentali di Special Olympics.

Referente area Medico-Psico-Pedagogica: è una figura, da ricercare tra psichiatri e psicologi, che attraverso le proprie esperienze contribuisce affinché il Programma, adattato ai singoli soggetti, possa sviluppare tutte le potenzialità formative ed educative di cui l'Atleta è capace.

Referente area volontari: è una persona che mette a disposizione le proprie esperienze per ricercare, formare, gestire ed organizzare i volontari.

Referente area famiglie: è preferibilmente un genitore, un fratello o un affine dell'Atleta che ha il compito di potenziare attraverso un progetto specifico la partecipazione attiva delle famiglie.

Referente area Atleti: è un Atleta che ha il compito di rappresentare tutti gli altri facendosi portavoce del messaggio Special Olympics. Partecipa alle riunioni ed è coinvolto in tutte le attività del Team. Raccoglie il parere degli altri Atleti ed esprime le proprie opinioni in tutte le maggiori iniziative del Team.

Dove si può creare un Team Special Olympics Italia?

Nelle Società o Associazioni Sportive, nel mondo delle Scuole, dell'Università e negli Istituti, ma anche tra le persone coinvolte in occasioni di manifestazioni, riunioni, tra parenti, amici e conoscenti degli Atleti, tra i loro psicologi ed educatori, in modo da far comprendere che questa struttura renderà più semplice e più produttivo l'impegno di chi già opera nel campo.

1.2. STRUTTURA

Special Olympics è organizzato secondo una struttura che mette al centro le esigenze dell'Atleta.

In tutto il mondo il programma Special Olympics segue le stesse direttive per sviluppare in modo il più possibile omogeneo ed efficace le attività sportive, gli eventi e ogni altra iniziativa di supporto alla missione. A livello nazionale, regionale e locale, i referenti si organizzano secondo delle specifiche aree in base alle loro competenze e mansioni. Il direttore nazionale e il direttore regionale sono strettamente collegati fra loro sugli interventi territoriali, in modo tale che:

tutte le aree dialoghino tra loro,

ciascuna area sui tre livelli possa comunicare e agire in sinergia con i relativi referenti,

Un sistema di comunicazione orizzontale e verticale, quindi, che prevede un incrocio vivo e dinamico di informazioni, metodologie e conoscenze.

1.3. MISSIONE

La missione di questo Movimento è di promuovere gli allenamenti e la pratica dello sport olimpico per individui con disabilità intellettive, dando loro continue opportunità di sviluppo fisico e psichico, facendo loro dimostrare coraggio, capacità, e creando sempre nuovi motivi per gioire insieme alle proprie famiglie, ai propri amici e a tutta la comunità. Il fine ultimo di Special Olympics è quello di dare, alle persone con disabilità intellettive, la possibilità di diventare cittadini utili alla società e quindi accettati, apprezzati, e rispettati dall'intera comunità.

La convinzione di Special Olympics è che il programma sportivo e le competizioni che propone aiutino le persone con disabilità intellettive a migliorarsi fisicamente e crescere mentalmente, socialmente e spiritualmente.

Special Olympics crede che la competizione tra persone con uguali abilità è il miglior modo per testare le proprie capacità atletiche, misurare i propri progressi ed aspirare ad una crescita. Lo spirito di Special Olympics trascende, così come fa la disabilità, tutte le razze, le nazionalità, i confini geografici, le età o le religioni.

1.4. LA STORIA

"Trent'anni fa dicevano che non eravate in grado di correre i 100mt. Oggi, voi correte la maratona. Trent'anni fa, dicevano che dovevate rimanere chiusi negli istituti. Oggi siete di fronte alle televisioni di tutto il mondo. Trent'anni fa, dicevano che non potevate dare un valido contributo all'umanità. Oggi, voi riunite sullo stesso terreno dello sport nazioni che sono in guerra..."

Eunice Kennedy Shriver, Giugno'99, North Carolina

Special Olympics International nasce nel 1968 negli Stati Uniti per volontà di Eunice Kennedy Shriver, sostenitrice per più di 3 decenni dei miglioramenti delle persone con disabilità intellettiva, in occasione dei Primi Giochi Internazionali tenutisi a Chicago, Illinois. Qualche anno prima (1960) Eunice Kennedy, organizzò una giornata di gioco e sport esclusivamente per ragazzi disabili e si accorse immediatamente che questi ragazzi erano

molto più capaci nelle attività fisiche di quanto molti esperti ritenessero. Nei primi anni Special Olympics fu finanziato dalla Fondazione Kennedy e da vari enti. Attualmente la Fondazione Kennedy non sostiene più economicamente Special Olympics ma continua a dividerne i principi e ad estenderli in tutto il mondo.

Nel Dicembre 1971 la Commissione Olimpica degli Stati Uniti conferisce l'approvazione ufficiale a Special Olympics di usare il nome "Olympics", l'unica organizzazione ad essere autorizzata ad utilizzare questo nome.

In un protocollo d'intesa firmato il 15/02/1988 la Commissione Olimpica Internazionale ratifica una convenzione nella quale riconosce ufficialmente Special Olympics ed accetta di collaborare con esso come rappresentante degli interessi degli Atleti con disabilità intellettiva.

Il riconoscimento del C.I.O. comporta che le gare, gli allenamenti, si conducano secondo i più alti ideali del movimento olimpico internazionale, e di proteggere e di vigilare sull'uso del termine "olimpico", preservandolo da abusi. Special Olympics è attualmente presente in più di 180 paesi.

L'Area Tecnica è quella più a diretto contatto con gli Atleti e si occupa, non solo degli allenamenti, ma di tutto quanto ad essi afferisce: norme, regolamenti, didattica; con costante attenzione alla missione e all'aggiornamento tecnico specifico sulle attività adattate.

1.5. LE DISCIPLINE SPECIAL OLYMPICS

DISCIPLINE UFFICIALI:

- Atletica
- Basket
- Bocce
- Calcio
- Ginnastica
- Nuoto
- Tennis
- Equitazione
- Sport Invernali



- Bowling
- Golf
- Canottaggio
- Rowing
- Pallavolo unificata

DISCIPLINE SPERIMENTALI:

- Floor Hockey
- Badminton
- Nuoto in acque libere

DISCIPLINE DIMOSTRATIVE:

- Mountain Bike
- Tennis Tavolo

LE DISCIPLINE SPECIAL OLYMPICS INTERNATIONAL

I regolamenti dell'attività motoria e sportiva effettuata con il Programma Special Olympics sono stati adeguatamente adattati alle abilità speciali differenti che le persone con disabilità intellettiva possono presentare. L'attività sportiva consente di ottenere benefici a livello fisico, psicologico e cognitivo. Questo vale per tutti e a maggior ragione per le persone con disabilità intellettiva.

L'Articolo 1 del Regolamento Internazionale Special Olympics riporta i principi fondamentali sui quali si basa tutta l'attività, i principali:

- gli allenamenti devono essere condotti da personale specializzato di Special Olympics che metta in evidenza le reali abilità dell'allievo e dia la giusta importanza alla prestazione. Allo stesso tempo l'istruttore dovrà lavorare per l'acquisizione di autonomia da parte del ragazzo, sia per la gestione della propria persona, sia per la gestione dell'attività sportiva (allenamento e gare);
- ogni performance è una vittoria personale a prescindere da come gli atleti si classificano. Ogni atleta è premiato con una medaglia; possono partecipare persone di

tutte le età (a partire dagli 8 anni) e di tutti i livelli di abilità. I regolamenti sono stati adattati per permettere la più ampia partecipazione;

- ogni Atleta gareggia con altri con le stesse abilità

Il comitato Special Olympics crede che l'attività sportiva concepita secondo questi principi sia il mezzo più efficace per sviluppare l'autonomia personale, l'autostima e per creare momenti di integrazione sociale.

Per ogni disciplina vengono organizzati a livello regionale vari incontri, giochi, meeting, tornei ed a livello nazionale i “Giochi Nazionali”.

La gestione tecnica dei Giochi Nazionali e' affidata ad uno staff tecnico nazionale che lavora tutto l'anno per la realizzazione di competizioni eque ed in condizioni di massima sicurezza.

L'organizzazione delle manifestazioni nazionali è affidata ad un Comitato Organizzatore che cura, nel rigoroso rispetto delle necessità degli Atleti, tutti gli aspetti logistico - organizzativi.

In ogni disciplina sportiva vi è quindi uno staff tecnico nazionale qualificato, coordinato a livello centrale, che si occupa di regolamentare ogni manifestazione nazionale, seguendo le direttive di Special Olympics International, tenendo però sempre presente gli adattamenti necessari per la realtà italiana.

Le discipline sportive presenti nel programma Special Olympics International sono come abbiamo visto moltissime e in Italia gli sport praticati sono in continuo aumento.

1.6. “L’ALLEGRA BRIGATA”



L'Allegra Brigata è una Associazione Sportiva dilettantistica rivolta in particolare a soggetti con difficoltà intellettiva e relazionale, dove si vive lo sport come mezzo efficace per esprimere al meglio le proprie potenzialità, un luogo dove imparare, attraverso la pratica sportiva, ad essere più autonomi, sviluppare lo spirito di gruppo e realizzare la piena integrazione fra persone diverse, un ambiente allegro dove i ragazzi possano essere se stessi, perché lo sport per noi è prima di tutto allegria e interazione.

Le attività svolte dall'Associazione "L'Allegra Brigata" si dividono tra nuoto, pallacanestro, calcetto e attività motoria, trekking, sci di fondo, bicicletta ed altro.

Tutte le persone con disabilità intellettiva possono avvicinarsi al mondo dello sport come momento di divertimento e socializzazione.

Per realizzare questi ed altri importanti obiettivi, l'Allegra Brigata aderisce a Special Olympics Italia, che è come già detto un programma internazionale di allenamento sportivo e competizioni atletiche al quale i tecnici di questa associazione si vanno ad attenere.

La filosofia dello Special Olympics, caratterizzata dal giuramento dell'atleta: "Che io possa vincere, ma se non riuscissi, che io possa tentare con tutte le mie forze" è capillare, interessa infatti competizioni a carattere locale, provinciale, regionale, nazionale, internazionale, sulla base di regolamenti costantemente monitorati e aggiornati per favorire le competizioni per pari abilità e capacità.

Programma attività stagione sportiva 2013-2014

ATTIVITA'	LUOGO	ORARIO	GIORNO
<ul style="list-style-type: none">BowlingAtleticaBiciclettaTrekking	<ul style="list-style-type: none">bowling san vitocampo coni Luccada definiremura, acquedotto ecc.	15:30 - 17:30	Martedì
Sci di fondo/racchette da neve	passo delle radici		Mesi invernali
Nuoto	Piscina comunale Capannori	16:30 – 18:30	Giovedì
Pallacanestro	Palestra San Concordio	15:00 – 17:00	Venerdì
<div>Attività ricreative/collaborazioni<ul style="list-style-type: none">Concerti / teatroCalcio LucchesePallacanestro LuccaSci / FocolacciaLucca MarathonPanathon LuccaBowling San VitoAtletica VirtusUnicefAss. Down LuccaAltro..</div>	<div>Coordinamento area tecnica: Claudia Maiorano 3336597586 maioranoclaudia@virgilio.it</div> <div>Segretaria: Antonella Romanini 3477654417 aromanini@email.it</div> <div>Presidente: Serena Frediani 3465043859 sere.frediani@virgilio.it</div> <div>Vice presidente: Rosaria Ducceschi 3920316996 ducceschirosaria@virgilio.it</div>	<div>http://www.specialolympics.it/ http://www.allegrabrigata.eu Pagina Facebook: Special Olympics “L’allegra Brigata”</div>	



CAPITOLO 2 - LA DISABILITA' INTELLETTIVA

In conciso si può dire che la disabilità è una condizione di salute in un ambiente sfavorevole. Solo intervenendo sull'ambiente è possibile sviluppare le potenzialità individuali.

Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità la Disabilità Intellettiva (D.I.) “si connota per la contemporanea presenza di un significativo deficit intellettivo, di una inadeguatezza evidente in alcuni funzionamenti ed abilità adattive nonché per un esordio prima dei 18 anni”.

La compromissione della capacità di adattamento sociale, ovvero della capacità di fare cose adeguate all'età ed all'ambiente socio-culturale di appartenenza, è sempre presente. L'ICD-10 definisce la Disabilità Intellettiva come “una condizione di interrotto ed incompleto sviluppo psichico, caratterizzata soprattutto da compromissione delle abilità che si manifestano durante il periodo evolutivo e che contribuiscono al livello globale di intelligenza, quelle cognitive-linguistiche, motorie e sociali”.

Tre i fattori, esplicitati dalle principali classificazioni cliniche e pedagogiche, che ne permettono la diagnosi:

- l'esordio risale a prima dei 18 anni di età;
 - la difficoltà cognitiva, ovvero un funzionamento intellettivo al di sotto della media;
 - la difficoltà di tipo adattiva, ovvero la capacità di fare cose adeguate all'età e all'ambiente socio-culturale di appartenenza con conseguenti carenze in almeno due delle seguenti aree:
1. comunicazione
 2. cura di sé
 3. vita familiare
 4. capacità sociali ed interpersonali
 5. uso delle risorse della comunità
 6. autodeterminazione
 7. capacità scolastiche
 8. capacità lavorative
 9. gestione del tempo libero
 10. accudimento della propria salute
 11. accudimento della propria sicurezza

Il quadro è ovviamente molto complesso e variegato; spesso disturbi del linguaggio, disturbi del comportamento e situazioni di vita possono far apparire la disabilità più o meno grave rispetto all'oggettiva condizione.

Numerosissimi sono ancora i luoghi comuni ed i pregiudizi che ostacolano la giusta conoscenza del problema e conseguentemente la adeguata attenzione da parte del panorama politico e della pubblica opinione; tra questi, purtroppo, vi è l'errata percezione che le persone con disabilità intellettiva non abbiano abilità o non siano autonome. Tale preconceito è senz'altro il primo ostacolo all'inclusione che le persone con D.I. si trovano ad affrontare nella loro vita. Significativi sono i dati ottenuti da una ricerca campionaria sulle attitudini delle persone con D.I., commissionata da Special Olympics e condotta in 10 Paesi, dai quali è emerso che il 49% degli intervistati ritiene che il miglior ambiente di vita per le persone con D.I. sia la propria casa e che il 53 % crede che la loro inclusione nell'ambiente di lavoro riduca la produttività degli altri colleghi.

Attraverso adeguati progetti educativi e costanti interventi mirati e personalizzati, le persone con D.I. possono ricevere un'istruzione adeguata ed essere in grado di inserirsi proficuamente nel tessuto sociale e nel mondo lavorativo!

Per ottenere questo, però, è importante che ogni programma educativo preveda sempre il coinvolgimento della famiglia ed interventi mirati sull'ambiente circostante, affinché si possa creare quella fondamentale rete di stimolo e di supporto.

2.1. LE PATOLOGIE PRESENTI NELL'ALLEGRA BRIGATA

Per quanto riguarda la nostra associazione "L'Allegra Brigata", vi sono iscritti circa 25 ragazzi con disabilità mentale di vario tipo e caratterizzata da indice più o meno alto di gravità:

- A. D. : Autismo
- B. E. : Autismo
- B. M. : Sindrome di Down
- B. M. : Autismo
- C. E. : Sindrome di Down
- F. D. : Ritardo Mentale
- G. L. : Sindrome di Down
- G. I. : Sindrome di Down
- I. S. : Sindrome di Down

- M. G. : Ritardo Mentale
- M. A. : Sindrome di Down
- M. S. : Ritardo Mentale
- N. L. : Ritardo Mentale
- N. C. : Sindrome di Down
- N. C. : Sindrome di Down
- P. R. : Ritardo Mentale
- P. M. : Sindrome di Down
- P. G. : Autismo
- P. K. : Sindrome di Down
- R. L. : Ritardo Mentale
- R. T. : Autismo
- R. M. : Sindrome di Down
- T. I. : Sindrome di Down
- V. L. : Sindrome di Down
- Z. M. : Sindrome di Down

Come abbiamo visto, si racchiudono tutti nei seguenti grandi insiemi:

- Sindrome di Down
- Autismo
- Ritardo mentale

2.2. IL RITARDO MENTALE

Il ritardo mentale è una condizione di interrotto o incompleto sviluppo psichico, caratterizzata soprattutto da compromissione delle abilità che si manifestano durante il periodo evolutivo e che contribuiscono al livello globale di intelligenza, cioè quelle cognitive, linguistiche, motorie e sociali. Il ritardo può presentarsi con o senza altre patologie psichiche o somatiche. Comunque gli individui mentalmente ritardati possono presentare tutta la gamma delle sindromi psichiche, e la prevalenza di tali sindromi è almeno tre o quattro volte maggiore in questo gruppo che nella popolazione generale. Inoltre, gli individui mentalmente ritardati sono maggiormente a rischio per lo sfruttamento e la violenza fisica e sessuale. L'adattamento sociale è sempre compromesso, ma tale compromissione può non essere evidente in soggetti

con lieve ritardo mentale che vivono in ambienti sciali protetti dove è disponibile un adeguato sostegno.

Un'ulteriore cifra può essere aggiunta al codice per specificare il grado della compromissione comportamentale, se questa non è dovuta ad una patologia associata:

F7 x.0 Nessuna, o minima, compromissione comportamentale

F7 x.1 Significativa compromissione comportamentale che richiede attenzione o trattamento

F7 x.8 Altra compromissione comportamentale

F7 x.9 Senza compromissione comportamentale riportata

Se la causa del ritardo mentale è conosciuta, va utilizzata una codifica addizionale (per esempio F72 ritardo mentale grave più E00 sindrome congenita da deficit di iodio).

La presenza di un ritardo mentale non esclude una diagnosi aggiuntiva. Tuttavia, le difficoltà nella comunicazione sono tali da rendere necessario, più che in altre condizioni, che si faccia affidamento per la diagnosi sui sintomi oggettivamente osservabili, come nel caso di un episodio depressivo, il rallentamento psicomotorio, la perdita di peso e di appetito e i disturbi del sonno.

Direttive diagnostiche

L'intelligenza non è una caratteristica unitaria, ma va valutata in base ad un ampio numero di differenti abilità più o meno specifiche. Sebbene la tendenza generale è che tutte queste abilità si sviluppino ad uno stesso livello in ogni individuo, possono esserci ampie discrepanze, soprattutto nei soggetti che sono mentalmente ritardati. Essi possono mostrare gravi compromissioni in una particolare area (ad es. il linguaggio), o possono avere un'area di abilità aumentata (ad es. nei compiti visuo-spaziali semplici) su uno sfondo di ritardo mentale grave. Ciò comporta problemi nella determinazione della categoria diagnostica in cui una persona ritardata va inserita. La determinazione del livello intellettuale deve essere basata su tutte le informazioni disponibili, comprendenti l'evidenza clinica, l'adattamento sociale (giudicato in relazione al contesto culturale in cui il soggetto è inserito) e la prestazione ai test psicologici.

Per una diagnosi di certezza, deve essere presente una compromissione del livello di funzionamento intellettuale, che determina una ridotta capacità di adattarsi alle richieste quotidiane di un ambiente sociale normale. Le patologie mentali, o somatiche associate hanno una rilevante influenza sul quadro clinico e sull'uso che viene fatto dalle diverse abilità. La scelta della categoria diagnostica deve essere, pertanto, effettuata sulla base di una

valutazione globale delle capacità e non sull'essere di una singola area di compromissione specifica. I livelli del QI sono qui forniti come una guida e non devono essere applicati rigidamente, in considerazione dei problemi di validità transculturale. Le categorie sottoelencate sono divisioni arbitrarie di un continuum complesso e non possono essere definite con precisione assoluta.

Il QI deve essere determinato con test intellettivi standardizzati e somministrati individualmente per i quali sono stati determinati i valori normali per la cultura locale. Il test selezionato deve essere appropriato al livello individuale di funzionamento e alle ulteriori condizioni di handicap presenti, ad esempio problemi a carico del linguaggio espressivo, difficoltà uditive, compromissione somatica. Scale di valutazione della maturità e dell'adattamento sociale, pure standardizzate localmente devono essere impiegate in tutti i casi in cui ciò è possibile, intervistando un genitore o una persona che si prende cura del soggetto, che sia informato sulle sue capacità nella vita di tutti i giorni. Senza l'uso di procedure standardizzate è possibile soltanto una stima provvisoria del ritardo mentale.

Ritardo mentale lieve

Le persone lievemente ritardate acquisiscono il linguaggio con qualche ritardo, ma nella maggior parte dei casi raggiungono la capacità di usare la parola per le esigenze della vita quotidiana, per tenere conversazioni e per sostenere il colloquio clinico. La maggior parte di esse raggiunge anche una piena indipendenza nella cura di sé (nel mangiare, nel lavarsi, nel vestirsi, nel controllo degli sfinteri) e nelle abilità pratiche e domestiche, anche se lo sviluppo è considerevolmente più lento del normale. Le maggiori difficoltà sono osservate in genere in ambito scolastico e molti hanno problemi particolari nel leggere e nello scrivere. Tuttavia, le persone lievemente ritardate possono essere molto aidate dai sistemi educativi progettati per sviluppare le loro abilità e per compensare i loro handicap.

La maggior parte dei soggetti con le forme meno accentuate di ritardo mentale lieve è potenzialmente utilizzabile per un lavoro che richieda capacità pratiche, piuttosto che teoriche, ivi compreso il lavoro di operaio non specializzato o semi specializzato. In un contesto socio-culturale in cui viene attribuita scarsa importanza al successo scolastico, un ritardo lieve può rappresentare per se stesso un problema. Tuttavia, se anche presente una notevole immaturità emotiva e sociale si renderanno evidenti le conseguenze dell'handicap (per es. l'inabilità a far fronte alle responsabilità connesse al matrimonio o all'educazione dei figli, o la difficoltà ad adattarsi alle tradizioni e aspettative culturali).

In generale, le difficoltà comportamentali, emozionali e sociali del ritardo mentale lieve, e le necessità di trattamento o di supporto derivanti da esse, sono più simili a quelle che si osservano in soggetti di normale intelligenza, piuttosto che ai problemi specifici dei pazienti con ritardo moderato o grave. Un'etiologia organica viene oggi identificata in una quota crescente di soggetti, per quanto non ancora nella maggioranza.

Direttive diagnostiche

Se sono utilizzati test di QI adeguatamente standardizzati, il range tra 50 e 69 è indicativo di ritardo lieve. La comprensione l'uso del linguaggio tendono ad essere ritardati in vario grado, e problemi di espressione linguistica che interferiscono con lo sviluppo dell'indipendenza possono persistere nella vita adulta. Un'etiologia organica è identificabile solo in una minoranza dei soggetti. Condizioni associate, come l'autismo, altre sindromi da alterato sviluppo psicologico, l'epilessia, i disturbi della condotta o un handicap fisico, sono osservate in una quota variabile di soggetti. Se tali condizioni sono presenti, esse vanno codificate indipendentemente.

Include : debolezza di mente; subnormalità mentale lieve; oligofrenia lieve; deficienza.

Ritardo mentale di media gravità

I soggetti compresi in questa categoria sono lenti nello sviluppo della comprensione e dell'uso del linguaggio, e il livello di funzionamento che raggiungono in quest'area è modesto. L'acquisizione della cura di sé e delle capacità motorie è pure ritardata, e alcuni di essi necessitano di una supervisione per tutta la vita. Il loro profitto scolastico è limitato, ma una parte di essi acquisisce le capacità basilari necessarie per leggere, scrivere e far di conto. Programmi di istruzione specifici possono consentire ai singoli individui di sviluppare il proprio limitato potenziale e di acquisire alcune capacità essenziali: essi sono modulati per soggetti che imparano lentamente e che hanno una potenzialità ridotta di apprendimento.

Da adulti, i soggetti con ritardo mentale di media gravità sono di solito in grado di eseguire semplici lavori manuali, se i compiti sono strutturati in maniera accurata e viene assicurata una valida supervisione. Un livello di vita completamente indipendente nell'età adulta è raramente raggiunto. Questi soggetti sono, comunque, di regola completamente mobili e fisicamente attivi, e la maggior parte di essi mostra un evidente evoluzione sociale nelle proprie capacità di stabilire contatti, comunicare con gli altri e impegnarsi in semplici attività sociali.

Direttive diagnostiche

Il QI è in genere compreso tra 35 e 49. Sono comuni in questo gruppo profili discrepanti delle diverse abilità, con alcuni individui che raggiungono livelli più alti nelle abilità visuo-spaziali che nei compiti dipendenti dal linguaggio, mentre altri sono essenzialmente impacciati nei movimenti, ma mostrano una certa capacità di interazione sociale e di conversazione elementare. Il livello di sviluppo del linguaggio è variabile: alcuni soggetti possono prendere parte a semplici conversazioni, mentre altri acquisiscono solitamente il linguaggio sufficiente per comunicare i propri bisogni elementari. Alcuni non imparano mai a usare il linguaggio, benché possano comprendere istruzioni semplici ed imparare ad usare segni manuali per compensare in qualche misura i propri deficit linguistici.

Nella maggior parte dei soggetti con ritardo mentale di media gravità si può identificare un'eziologia organica. L'autismo infantile o altre sindromi da alterazione globale dello sviluppo psicologico sono presenti in un certo numero di casi ed hanno un effetto rilevante sul quadro clinico e sul tipo di assistenza richiesto. Sono anche comuni l'epilessia e gli handicap neurologici e fisici, benché la maggior parte dei soggetti sia in grado di camminare senza bisogno di assistenza. A volte è possibile identificare altre condizioni psichiatriche, ma il limitato livello di sviluppo del linguaggio può rendere la diagnosi difficile e subordinata alle informazioni ottenute dalle persone che conoscono il soggetto. Qualunque condizione patologica associata dev'essere codificata indipendentemente.

Include: imbecillità, subnormalità mentale di media gravità; oligofrenia di media gravità.

Ritardo mentale grave

Questa forma è largamente simile al ritardo mentale di media gravità, rispetto al quadro clinico, alla presenza di un'eziologia organica e alle condizioni associate. I livelli più bassi di funzionamento menzionati in quella categoria sono i più frequenti in questo gruppo. La maggior parte delle persone comprese in questa categoria soffre di un grado marcato di deficit motorio o di altri deficit associati, che indicano la presenza di un danno o di un alterato sviluppo del sistema nervoso centrale clinicamente significativo.

Direttive diagnostiche

Il QI è generalmente compreso tra 20 e 34.

Include: subnormalità mentale e grave; oligofrenia grave.

Ritardo mentale profondo

In questa categoria il QI è valutato inferiore a 20, la qual cosa significa in pratica che le persone affette sono gravemente limitate nella loro capacità di capire richieste e istruzioni o di adeguarsi ad esse. I soggetti compresi in questa categoria sono i maggioranza immobili o gravemente limitati nella mobilità, incontinenti e capaci al massimo di forme molto rudimentali di comunicazione non verbale. Essi posseggono scarsa o nessuna capacità di prendersi cura dei propri bisogni elementari e richiedono costante aiuto e supervisione.

Direttive diagnostiche

Il QI è inferiore a 20. La comprensione e l'uso del linguaggio sono limitati, nel migliore dei casi, alla capacità di capire alcuni semplici comandi e di rivolgere richieste elementari. Possono essere acquisite le più semplici e basilari capacità visuo-spaziali di selezione e accoppiamento, e il soggetto può essere in grado con appropriata supervisione e guida, di partecipare, per una piccola parte, alle attività domestiche e pratiche. Un'eziologia organica può essere identificata nella maggior parte dei casi. Sono comuni gravi handicap neurologici e fisici che compromettono la mobilità, come pure l'epilessia e le compromissioni della vista e dell'udito. Le sindromi da alterazione globale dello sviluppo psicologico nelle loro forme più gravi, specialmente l'autismo atipico, sono particolarmente frequenti, soprattutto nei soggetti che sono in grado di muoversi.

Include: idiozia, subnormalità mentale profonda; oligofrenia profonda.

Ritardo mentale di altro tipo

Questa categoria deve essere utilizzata unicamente quando la valutazione del grado di ritardo mentale per mezzo delle abituali procedure è resa particolarmente difficile o impossibile dalla presenza di deficit sensoriali o fisici, come nei soggetti ciechi, nei sordomuti e nei soggetti con gravi disturbi del comportamento o fisicamente handicappati.

Ritardo mentale non specificato

Si tratta di quei casi in cui vi è evidenza di ritardo mentale, ma l'informazione non è sufficiente perché il soggetto sia assegnato ad una delle categoria precedenti

Include: deficienza mentale non altrimenti specificata; subnormalità mentale non altrimenti specificata; oligofrenia non altrimenti specificata.

2.3. L'AUTISMO

Il nostro punto di partenza sarà cercare di capire questo particolare “mondo”, un’immagine molto somigliante a quella dell’iceberg.

Alla parte che emerge dall’acqua, corrispondono i comportamenti che possiamo osservare nella persona affetta da autismo: le manifestazioni di auto-aggressività, il gettare gli oggetti, i movimenti stereotipati. Ma la parte più grande dell’iceberg è quella sommersa, che corrisponde a ciò che non vediamo, lo stress cui sono sottoposte le persone affette da autismo. Non possiamo pensare di risolvere i problemi di comportamento di questi soggetti se non conosciamo questa “parte sommersa”.

Quando si lavora con persone colpite da handicap mentale senza autismo, normalmente ci si aspetta che il problema di comportamento si manifesti e poi lo si affronta; nelle persone affette da autismo però, bisogna agire in maniera del tutto differente, fare in modo di prevenire i problemi di comportamento.

Penso che affrontare l’autismo da un punto di vista professionale sia una vera e propria sfida, perché non esistono ricette universali: il requisito indispensabile per chi lavora a contatto con persone affette d’autismo è la capacità di mettersi nei panni della persona stessa, essere in grado di calarsi nel loro modo di pensare perché tali persone hanno un pensiero molto diverso dal nostro essere.

Quanto più noi riusciamo ad essere empatici, tanto più riusciamo a capire i motivi dello stress e dei problemi di comportamento, quali sono gli ostacoli che li causano e come rimuoverli: solo facendo in questo modo, possiamo fare un piano educativo veramente individualizzato.

“Questa strada è davvero ardua da percorrere, ma credo ne valga veramente la pena.”

Sebbene le cause dell'autismo non siano ancora così note, oggi sappiamo che l'autismo è un disturbo dello sviluppo di natura biologica, che colpisce lo sviluppo del cervello.

Ad oggi questo disturbo non è diagnosticabile alla nascita perché è identificato attraverso modelli comportamentali che si manifestano nel bambino dai 18 mesi ai 3 anni.

Lo sviluppo del linguaggio varia nei soggetti: alcuni di essi hanno una buona proprietà di linguaggio, ma mancano ancora di completa comprensione e presentano alcune difficoltà

nella conversazione; mentre buona parte di coloro affetti da autismo “franco” non sono in grado di parlare e richiedono forme alternative di comunicazione come simboli e immagini.

L'autismo è una disabilità grave, che colpisce la maggior parte delle aree dell'interazione con gli altri, ma anche con il mondo. Alcuni soggetti possono presentare problemi aggiuntivi d'integrazione delle informazioni sensoriali e ipersensibilità al rumore, alla luce, al tatto e persino agli odori. Possono anche avere una ridotta reattività al dolore e ad alcuni rumori, e di conseguenza avere bisogno di una formazione specifica per affrontare il pericolo, riconoscere e rispondere adeguatamente alle esigenze della propria salute.

Bisogna infine ricordare che il comportamento delle persone con autismo è l'espressione del loro tentativo di affrontare un mondo difficile, e questi individui hanno bisogno di un aiuto e un sostegno, non di punizioni per la loro disabilità.

Sotto l'unica etichetta di “Autismo” sono compresi individui unificabili dal fatto che, a partire dalla prima infanzia, hanno presentato difficoltà nel capire ed esprimere sentimenti e nell'inserirsi in modo reciproco negli scambi sociali. Gillberg e Coleman, entrambi noti professori per le ricerche nel campo psichiatrico in età infantile ed adolescenziale, considerano l'autismo non come un unico disturbo a spettro ma come una sindrome o una serie di sindromi causate da molte singole patologie diverse e distinte.

La necessità di individuare i fattori causali dell'autismo, legata alla grande complessità e varietà dei sintomi con cui si manifesta, ha portato nel corso degli anni all'elaborazione di modelli interpretativi, spesso, molto contrastanti tra loro.

Le teorie più recenti sulla genesi dell'autismo attribuiscono un ruolo fondamentale a fattori neurofisiologici e genetici. Tale atteggiamento interpretativo si è andato via via sostituendo alle iniziali ipotesi psicomodinamiche e ambientali, sostenute principalmente dagli autori ad indirizzo psicomodinamico.

Oggi la teoria più comunemente accettata è che elementi genetici e ambientali agiscano nelle fasi precoci dello sviluppo del bambino, durante la gravidanza, o durante i primi anni di vita.

L'ipotesi attuale è che nell'autismo siano implicati non meno di 3 e non più di 15-20 geni.

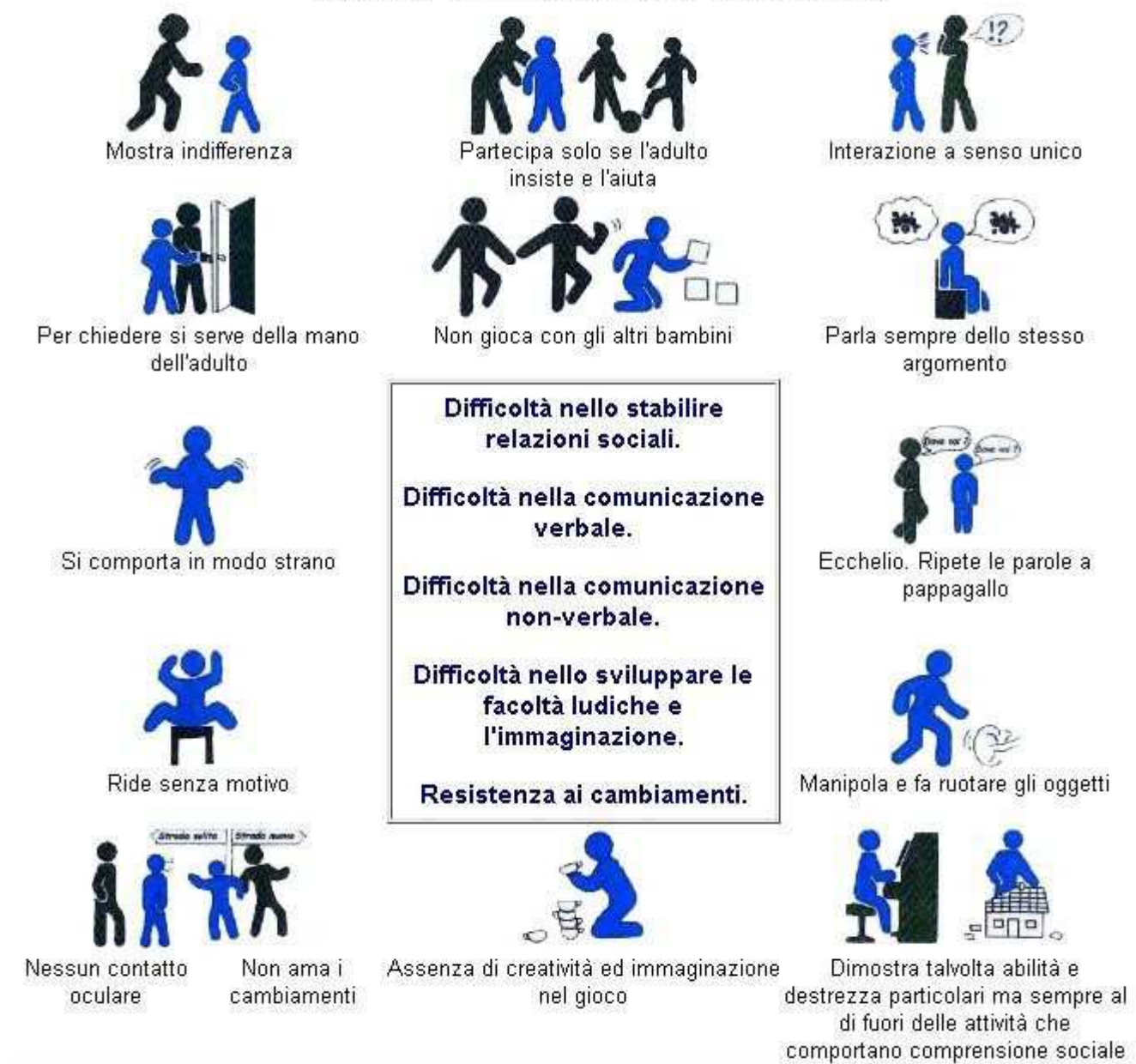
Ognuno di questi agisce come fattore di rischio, ossia causa l'insorgenza della malattia, solo se sono presenti altri fattori di rischio (fattori genetici, oppure ambientali, che favoriscono l'espressione dei geni “malati”).

Nel 1997 vengono dati alcuni assunti su cui si basa l'attuale definizione di autismo: è una sindrome clinica (definita su base



comportamentale), poiché non è stato ancora identificato un elemento oggettivo che accomuni tutti i casi dal punto di vista biomedico e perché si caratterizza in sottotipi diversi per eziologia e trattamento. Specifica che si tratta di un disturbo a spettro, che presuppone cioè un “miscuglio” di sintomi combinati anche in modo molto diverso tra loro e con livelli di gravità differenti. Inoltre lo descrive come un disturbo ubiquitario in quanto diffuso in tutto il mondo, in tutte le razze e in tutti i tipi di famiglie in modo differente da individuo ad individuo che, inoltre, si presenta spesso in associazione con altre sindromi, disordini specifici e disabilità dello sviluppo.

Come si manifesta l'autismo



Valutazione Epidemiologica

L'incidenza dell'autismo è stimata da 2 a 10 soggetti su 10.000, a seconda dei criteri diagnostici usati: in Europa la percentuale di incidenza risulta tra 2 e 4 individui su 10.000 (dati di Massimo Borghese e Stefania Porcaro, riferiti all'anno 2000).

Il rapporto maschi - femmine è di 4:1: questa proporzione potrebbe essere una conseguenza dell'iniziale femminilizzazione degli embrioni umani inizialmente; infatti, le trasformazioni genetiche a cui vanno incontro i maschi li potrebbero rendere più "fragili".

Tuttavia i dati ci mostrano che non esistono differenze d'incidenza tra le diverse popolazioni, razze e categorie sociali.

La ricerca di Eric Fombonne - nato nel 1954 a Parigi (Francia), professore di psichiatria ed epidemiologo, direttore della divisione di psichiatria infantile presso la McGill University in Canada e il reparto di psichiatria presso il "Children Hospital" di Montreal, dove ha giocato un ruolo chiave nel lancio della sua clinica sull'autismo, e diventato nel mese di ottobre 2002 presidente della "Association of Child and Adolescent Psychiatry of Canada"- si concentra su fonti epidemiologiche sulle malattie mentali nell'infanzia e fattori di rischio correlati, con particolare attenzione sull'epidemiologia dell'autismo.

Egli, parlando al congresso internazionale di Autism Europe a Catania dell'ottobre 2010, ha definito sconcertanti i risultati degli studi genetici sull'autismo degli ultimi anni. In totale, soltanto una percentuale che si colloca tra l'8% e il 15% dei casi di autismo può essere fondatamente ascritta a fattori genetici.

Inoltre ha affermato che per quanto riguarda le tendenze epidemiologiche l'evidenza rimane ambigua. Uno degli elementi emergenti dal congresso è il fatto che non vi è una sicura evidenza scientifica di un aumento oggettivo dei casi di autismo nel mondo, anche perché il dato non è scientificamente evidente, anche se molti scienziati propendono per una ipotesi di aumento.

Fombonne, inoltre, scarta decisamente l'ipotesi di una derivazione dell'autismo da una intossicazione da metalli pesanti, e da mercurio in particolare.

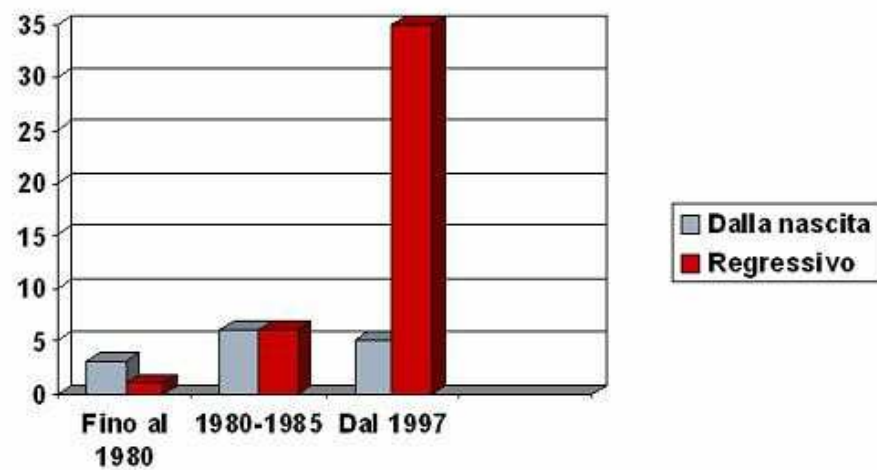
Lo studio CHARGE - "Childhood Autism Risks from Genetics and the Environment" che è stato lanciato nel 2003 come studio da 1.000 a 2.000 bambini con diversi modelli di sviluppo, ed ha come obiettivo quello di comprendere meglio le cause ed i fattori che contribuiscono all'autismo e al ritardo dello sviluppo. (Sono stati arruolati nello studio tre gruppi di bambini: bambini con autismo, bambini con ritardo nello sviluppo che non hanno l'autismo e bambini "normali") - fa rilevare esattamente lo stesso livello di mercurio nel sangue di bambini con o senza sindrome autistica. Di contro, ha affermato Fombonne, una quantità di studi connette il rischio di autismo con l'età del padre e della madre. Si tratta sempre di singoli fattori tra molti.

Fino al 1980 si contavano dai 3 ai 5 autistici diagnosticati come tali entro il terzo anno di vita, ogni 10.000 nati, e la percentuale di bambini che mostravano segni di ritardato sviluppo psicomotorio e comunicativo sin dai primi mesi di vita, era superiore a quella dei soggetti che dopo 18-20 mesi di sviluppo normale cominciavano a perdere le acquisizioni motorie e linguistiche per scivolare più o meno rapidamente nella sintomatologia autistica.

Il primo significativo cambiamento statistico-epidemiologico si può collocare nel quinquennio 1980-1985, quando fu possibile verificare due importanti variazioni rispetto ai rilievi precedenti: il raddoppio dei casi di autismo, ed il pareggio della percentuale di quelli definibili insorti come tali, con quelli cosiddetti di autismo regressivo.

Nel decennio successivo, i

dati sono diventati ancor più allarmanti e significativi: dai 3-5 autistici su 10.000 nati, si è passati a 30-35 su 10.000; e i casi di autismo regressivo (che fino al 1980 rappresentavano un terzo del totale) hanno



raggiunto il 75% contro il 25% delle forme che potremmo definire congenite.

Valutazione Sintomatologica

L'**autismo** è un disturbo molto complesso ed è pervasivo in quanto coinvolge molteplici aree di sviluppo. Le aree maggiormente colpite sono: l'area psicomotoria, l'area cognitiva, l'area comunicativa, quella linguistica ed infine l'area emotiva e sociale.

Area Psicomotoria: il principale problema motorio dei soggetti autistici è rappresentato dalla presenza di stereotipie, movimenti ripetitivi a-finalistici, che possono interferire con lo svolgimento di attività finalizzate.

Nella loro forma più grave, le stereotipie diventano comportamenti aggressivi, che sono fortemente compromettenti per il benessere generale e destabilizzanti per il contesto sociale.

Molto frequentemente si verifica che l'utilizzo degli oggetti risulta inappropriato: essi, vengono usati non per la loro funzione, ma per delle specifiche caratteristiche sensoriali, esplorate attraverso modalità inappropriate (annusare, leccare un oggetto, ecc...).

L'organizzazione prassica degli autistici può essere molto povera e molti di loro non sviluppano attività finalizzate costruttive e rappresentative.

E' presente, inoltre, una tendenza a rimanere rigidamente legati a determinate abitudini che diventano rigidi rituali, effettuati con modalità ripetitive e strutturate: la rottura di tali rituali può generare crisi di ansia e di agitazione ed aumentare la frequenza e l'intensità dei comportamenti aggressivi.

Infine, il disturbo autistico non rimane un problema isolato ma lo si associa a disturbi del sonno ed a disturbi del comportamento quali l'iperattività.

Area cognitiva: la sindrome autistica è generalmente associata a deficit cognitivi di diverso grado: gli studi mostrano che i QI (Quoziente Intellettivo) di Performance sono in genere più alti dei punteggi di QI Verbale. Questo confermerebbe la relativa forza nelle abilità vissuto-spaziali della maggior parte dei soggetti con questo disturbo.

Altri studi mostrano che circa il 70% dei soggetti con autismo ha un QI non verbale al di sotto di 70, e circa il 50% sotto il valore di 50, ovvero nell'ambito del ritardo mentale moderato o grave. Questo non vuol dire che tutti gli autistici siano mentalmente ritardati, e comunque anche tra questi ultimi si possono presentare delle prestazioni migliori in alcune specifiche competenze ed abilità (meccaniche, matematiche, ecc...).

I deficit più severi nell'area cognitiva riguardano la capacità di simbolizzazione, di generalizzazione, di formazione di categorie, di astrazione partendo da situazioni concrete, di usare il principio della casualità.

Inoltre si è ipotizzato un deficit nella "teoria della mente", ossia la capacità che permette di comprendere gli stati mentali altrui, che di conseguenza sarebbe fondamentale per la reciprocità sociale.

Altri studi parlano di un deficit nelle funzioni esecutive, ossia quei processi di controllo e coordinazione del funzionamento del sistema cognitivo: esse comprendono la capacità di spostare e mantenere l'attenzione sull'informazione pertinente per completare un compito, formare piani, inibire le reazioni impulsive, organizzare le azioni e monitorarne il risultato.

Area comunicativa e linguistica: le anomalie della comunicazione verbale e non verbale nell'autismo sono molto rilevanti e sono probabilmente correlate alle anomalie relazionali, anche se non sono chiari i rapporti che ci sono tra queste due aree sintomatologiche.

I disturbi in tale area sono molto diversificati, variano da soggetto a soggetto.

La maggior parte dei soggetti autistici presenta una produzione verbale deficitaria nelle varie componenti: il ritmo di acquisizione è lento, il patrimonio lessicale è limitato e spesso è utilizzato in modo inappropriato. Anche quando c'è un buon livello espressivo, sono presenti

alterazioni della prosodia, ecolalia, inversioni pronominali, sostituzioni e omissioni lessicali o fonologiche.

Inoltre, anche la comprensione è molto spesso inadeguata.

Un altro aspetto significativamente presente è la mancanza di intenzionalità comunicativa: spesso il bambino usa il linguaggio solo in situazione di necessità con singole parole per arrivare al suo “interesse”.

Alle alterazioni del linguaggio verbale si associano quelle del linguaggio non verbale: infatti studi che si sono occupati di indagare lo sviluppo comunicativo non verbale di questi soggetti hanno dimostrato che essi utilizzano il gesto in funzione “richiestiva”, ma non dichiarativa (Caselli, Volterra, 2002).

Area emotiva e sociale: questa è probabilmente l’area maggiormente compromessa.

I soggetti autistici presentano una marcata tendenza all’isolamento, una scarsa iniziativa al rapporto diretto ed indifferenza al contesto relazionale. Tali comportamenti si manifestano nella tendenza all’isolamento dall’ambiente sociale, spesso tramite azioni non finalizzate.

I comportamenti affettivi ed emotivi nei confronti delle figure genitoriali possono essere scarsi, anche se è presente l’attaccamento verso la madre, che si stabilizza con lo sviluppo: nei primi mesi di vita (8-9 mesi) non si presenta la normale “paura dell’estraneo”.

L’indifferenza al contesto relazionale si manifesta nella carenza, o totale assenza, di interazioni spontanee: inoltre raramente lo sguardo è rivolto direttamente all’interlocutore, l’aggancio visivo è molto incostante ed anche il rapporto corporeo è scarso. Tuttavia, all’età di 5-6 anni o più tardi, i legami di attaccamento si intensificano e si attenua l’isolamento affettivo.

Alla base dei problemi relazionali e sociali dell’autismo c’è la difficoltà nel comprendere le emozioni ed i sentimenti: ciò ostacola il rapporto empatico e lo sviluppo di rapporti affettivi stabili, oltre che la condivisione degli interessi. Il bambino autistico spesso manifesta gli stati emotivi in maniera inadeguata e con modalità non sempre comprensibili: può avere reazioni di collera o angoscia sia verso gli altri, che verso se stesso in situazioni che normalmente non producono tali reazioni.

Oltre alla difficoltà nel comprendere le emozioni essi presentano una gamma di espressioni facciali ridotta e spesso non adeguata al contesto sociale.

2.4. LA SINDROME DI DOWN

La sindrome di Down è una delle disabilità mentali prodotte da un'anomalia negli autosomi. Il suo nome deriva da John Langdon Down che ha descritto la patologia nel 1862, usando il termine **mongoloidismo**, a causa dei tratti somatici del viso dei pazienti che richiama quelli delle popolazioni asiatiche orientali, quali i mongoli.

Altro termine utilizzato per alcune tipologie della sindrome è **trisomia 21**.

Nel 1959 Jerome Lejeune scoprì che la sindrome di Down è causata dalla presenza di un cromosoma 21 in più (o parte di esso). Per questo motivo è descritta come, appunto, trisomia 21.

Circa nel 95% dei casi, la causa di questa anomalia genetica è la mancata disgiunzione dei cromosomi che si verifica durante una delle divisioni meiotiche che portano alla formazione dei gameti della madre. Ne consegue che lo zigote avrà un assetto di 47 cromosomi, con un cromosoma 21 soprannumerario in tutte le cellule dell'individuo affetto, anziché il normale numero diploide di 46 cromosomi.

Un'altra forma ci mostra la presenza di 47 cromosomi in tutte le cellule dell'individuo: è caratterizzata dalla mancata disgiunzione in una delle mitosi che avvengono dopo la formazione dello zigote. L'individuo è caratterizzato da mosaicismo, cioè da due popolazioni cellulari, quella con 47 cromosomi e quella con il normale numero di 46. Questa forma sarà più lieve quanto maggiore sarà il numero delle cellule con un numero normale di cromosomi.

Gli individui mostrano grandi differenze nello sviluppo linguistico, psicomotorio e intellettuale; di conseguenza variano le speranze d'integrazione nel mondo lavorativo.

La speranza di vita, una volta considerevolmente inferiore ad oggi, varia a seconda del paese ma negli ultimi decenni è clamorosamente aumentata, quindi non è raro che l'interessato raggiunga i sessant'anni ed oltre.

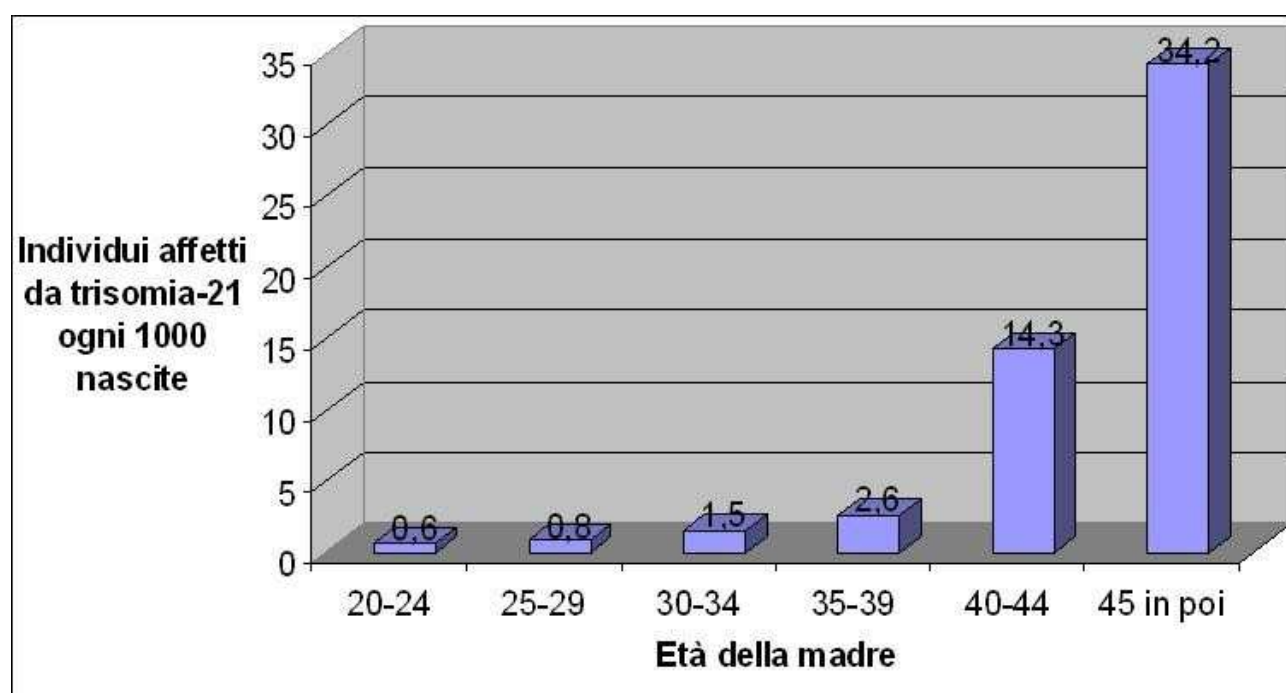
Valutazione Epidemiologica

La sindrome di Down è la causa cromosomica di ritardo mentale più diffusa. Essa interessa tutte le etnie, sia maschi che femmine e ha un tasso d'incidenza di un caso ogni 700-1.000 nati vivi.

Molti di più sono i concepimenti che riguardano la trisomia 21, dato che 3 casi su 4 si concludono con un aborto o con la nascita di un bambino/a morto/a.

Se questo non avvenisse il rapporto sarebbe attorno a 1:200 circa.

Tale incidenza dipende molto dall'età della madre. A questo proposito è importante una precisazione per eliminare qualsiasi dubbio. Non bisogna pensare che un bambino con sindrome di Down abbia SEMPRE alle spalle una madre anziana: non è così.



Il grafico ci mostra come l'età della madre sia correlata fortemente alla probabilità di avere un individuo affetto dalla sindrome di Down. Si nota, infatti, che, in media, la probabilità per donne di un'età compresa tra 20 e 24 anni è decisamente minore rispetto a quella di donne dai 45 anni in su (si parla di circa 1 su 1550 contro 1 su 25).

Però il grafico può portare a delle inesatte affermazioni, come già precedentemente chiarito: il fatto che la probabilità sia così differente in relazione all'età della madre non deve far pensare che la maggior parte delle donne che partoriscono un figlio affetto da trisomia-21 sia d'età relativamente avanzata.

Valutazione Sintomatologica

All'ecografia fetale ci possono essere alcuni segni di probabilità:

- Il femore, in rapporto alla lunghezza delle altre ossa, è molto corto
- Diminuzione della quantità di movimento globale del feto

Nella maggior parte dei casi l'individuo presenta alcuni di questi “sintomi”:

1. Mongoloidismo, corpo basso e tozzo e collo grosso;
2. Macroglossia che viene considerata una caratteristica sindromica: in realtà nella maggior parte dei casi è solo apparente poiché è dovuta ad una riduzione delle dimensioni della cavità orale a causa dell'ipotonìa dei muscoli facciali che fa sì che la lingua sembri sproporzionata rispetto ad essa;
3. Ipotonia più o meno marcata, presente nel 95% dei casi;
4. Plica palmare. L'unica plica trasversale concorre a configurare la caratteristica alterazione della mano denominata "mano di scimmia";
5. Cardiopatia congenita;
6. Alterazione funzionamento della tiroide;
7. Ritardo di organizzazione delle tappe motorie (anche imponente), non per un danno del sistema neuromotorio, ma per deficit della prassia.

Il ritardo mentale varia da forme più gravi (QI 25-50) a forme lievi nei mosaici genetici. Comporta anche ritardo nel linguaggio.

In modo molto accentuato si nota che l'occhio della persona affetta da questa malattia presenta un taglio (dovuto ad una plica denominata "epicanto", non presente nelle popolazioni caucasiche ed africane) che invece di essere normalmente a forma di dosso, cioè che va dal basso verso l'alto formando una curva, è allungato dalle ghiandole lacrimali alla parte posteriore dell'occhio stesso, simile a quello delle popolazioni mongole, quindi dell'Asia orientale. Difatti anche il termine usato principalmente dai medici per designare tale anomalia è proprio: “mongolismo”.

Si ha maggiore sensibilità alle infezioni e spesso, disfunzioni del cuore (difetto del setto interatriale, interventricolare) e di altri organi: principalmente per tal motivo è appunto spiegata la vita media dei soggetti (non supera i 30-40 anni).

Attualmente però, come già sottolineato precedentemente, la media si è innalzata sino a 60 anni, perché col progredire delle tecniche chirurgiche, molte anomalie cardiache anatomiche possono essere trattate con successo.

CAPITOLO 3 - PERCHE' HO SCELTO IL BASKET

La proposta del gioco della pallacanestro come forma di scambio e di rapporto interpersonale per migliorare la condizione di disabilità.

Questo è il principio fondamentale.

La pallacanestro è uno sport di contatto, di movimento dove regnano l'ordine e l'organizzazione di lavoro: questi sono elementi importanti per il "lavoro" sul ragazzo disabile che ha bisogno di punti di riferimento sicuri.

Come afferma Marco Calamai - ex giocatore di serie A e ad oggi allenatore di una squadra di basket costituita da un'integrazione perfetta tra persone affette da disabilità mentale e normodotati - :

"...il basket non è lo sport più bello o il migliore possibile: lo ritengo solo il più adatto come disciplina di squadra per i ragazzi con handicap mentale, per gli stimoli che manda, per il senso del gruppo che crea, per il fascino del canestro che lo caratterizza..."

La palla è uno strumento che riesce a catturare l'attenzione di questi giocatori speciali: il canestro per loro non solo rappresenta il punto per la vittoria della partita, ma una grande speranza al di fuori del rettangolo di gioco; il passaggio a sua volta significa un'apertura, un contatto diretto con gli altri (aspetto non irrilevante quando si parla di queste persone); infine il palleggio diventa uno strumento di conoscenza dello spazio.

Il basket sa, quindi, affascinare e rendere partecipe il ragazzo diversamente abile: all'interno delle situazioni proposte dal gioco stesso, egli può esprimere ogni sua potenzialità nascosta e mostrare tutte le sue capacità.

Sempre Marco Calamai, afferma che uno degli elementi più importanti nel basket è il tiro della palla in quanto *"il basket è l'unico sport che tende al cielo e questa è una rivoluzione per chi è abituato a guardare sempre per terra"*..

Sottolinea, inoltre, che *"...il momento del tiro è un giusto connubio di esplosività e delicatezza: la prima,*

l'esplosività, è la componente iniziale del gesto; mentre la seconda, la delicatezza, si



concretizza nel momento in cui si lascia la palla tra le mani; in questo modo si impara a dosare la forza e ad impiegarla per un fine definito e positivo...”.



L'obiettivo dell'attività sportiva tramite lo sport del basket è la **comunicazione** che avviene attraverso l'attrezzo fondamentale del gioco: la palla.

I risultati ottenuti sono incoraggianti e assolutamente visibili da tutti quanti: molti dei ragazzi coinvolti sono arrivati ad una capacità importante di comunicazione e di relazione, non solo nell'ambito del gioco ma anche e soprattutto della vita quotidiana.

Questo progetto permette la possibilità d'inserimento nel contesto sportivo, che è dapprima una normale palestra per l'attività fisica, ma che in seguito diventerà anche "palestra di vita", nel quale il ragazzo può apprendere nuove competenze dal punto di vista cognitivo, affettivo e relazionale e nel quale potrà divertirsi.

Trasmettendo al ragazzo/a una serie di nuove competenze che gli permettano di essere autonomo nella gestione dei suoi spazi nella vita quotidiana, il basket agisce anche sulla dimensione educativa dell' "evoluzione del comportamento".

Il principio fondamentale della pallacanestro è quello di “dover” essere un momento di divertimento e di crescita. In quei momenti di sport si cercano soluzioni alternative, in modo da continuare a motivare i bambini e ragazzi a non farli cadere nella frustrazione determinata dal non riuscire ad arrivare al risultato del "canestro".

Ciò che unisce i ragazzi con disabilità sono spesso il dolore, la sensibilità e il rifiuto da parte della società. È dunque fondamentale la formazione di un gruppo: se ad esso si riesce inoltre a fornire una motivazione ancora più positiva, lo stare assieme risulterà ancora più piacevole.

La modalità dello stare insieme passa per il piacere di farlo e per il divertimento che ne consegue: in queste condizioni è più facile che una persona autistica si apra e si stacchi dalla propria condizione di chiusura. La gioia di praticare uno sport fornisce la forza per aprirsi alle relazioni con le altre persone, condizione non irrilevante.

Il contesto altamente strutturato e la sequenza degli esercizi proposti stimola da una parte l'acquisizione di nuovi comportamenti funzionali alla crescita, dall'altra la riduzione dei comportamenti ritenuti non funzionali.

È possibile osservare la comparsa di capacità di coordinazione e di utilizzo del proprio corpo inaspettate e anche la graduale scomparsa delle stereotipie tipiche dei bambini autistici.

Nel basket vengono individuati i bisogni e le esigenze del ragazzo e i comportamenti su cui è necessario successivamente intervenire per poi insegnare al soggetto condotte più funzionali che sostituiscano quelle disadattive. In seguito, mediante l'intervento programmato, viene attivata l'acquisizione del nuovo comportamento, ponendo attenzione affinché esso sia "armonizzato" rispetto alle attitudini del ragazzo/a e possa "fondersi" con le sue stesse caratteristiche.

L'obiettivo fondamentale del progetto non è che il soggetto impari a "fare canestro", ma acquisisca nuove competenze fisiche che possa utilizzare nella vita quotidiana.

Non è importante che il ragazzo impari a relazionarsi solamente con l'operatore, ma (grazie all'esperienza di relazione salda con il proprio operatore) possa migliorare in generale le sue competenze relazionali.

“Il basket agisce particolarmente sulla dimensione dello "Sviluppo Dinamico Corporeo" costituendo una naturale occasione per valorizzare le capacità fisiche che molto spesso vengono messe in secondo piano rispetto ai disagi psicologici” (Coste, 1989).

Un passo rilevante dell'approccio relazionale nell'attività sportiva con i bambini autistici è rappresentato dal contatto corporeo diretto. *“I primi contatti dovrebbero essere leggeri ma decisi, non violenti o bruschi, ma neppure esitanti: è importante che attraverso il contatto non si trasmetta aggressività, la quale spesso, indurrebbe i bambini ad una chiusura difensiva o ad una reazione negativa”* (Salvitti, 2001).

Attraverso il gioco, quello del basket in questo caso, un soggetto ad esempio autistico ha la possibilità di migliorare la coordinazione, la resistenza, la forza e la velocità.

Esso impara a superare la fatica, che è uno dei primi ostacoli per la riabilitazione fisica.

Questo sport è fondamentale per migliorare anche il tono dei gruppi muscolari, per riprendere coscienza del proprio corpo e per riorganizzare gli schemi motori, migliorando la coordinazione e l'equilibrio. Agisce, inoltre, per migliorare il proprio "schema corporeo" e guida il ragazzo verso la capacità di "mentalizzare" le proprie azioni.

Tutti questi aspetti permettono una positiva attuazione di sé ed una effettiva socializzazione in modo tale da rendere possibile anche la presa di coscienza globale di un insieme organizzato e dei rapporti che collegano lo spazio cinestetico con lo spazio oggettuale.

Il basket “diventa”, da attività ludica primaria, vero e proprio mezzo di conoscenza, di apprendimento, di esplorazione dello spazio in relazione al proprio corpo, di consapevolezza delle proprie azioni e reazioni. Sotto questo profilo l'attività motoria diventa lo strumento

indispensabile per inquadrare tutte le capacità del ragazzo/a: dalla personalità all'individuazione delle componenti psicologiche e caratteriali favorendo, inoltre, le attività espressive e stimolare la spinta creativa.

Lo sport del basket favorisce l'utilizzo del proprio corpo come strumento fondamentale di esplorazione e di comunicazione con l'ambiente esterno. Non sempre tale comunicazione sarà di tipo verbale, anzi nel caso (più probabile) essa sia notevolmente ridotta, la pallacanestro favorisce la creazione di canali comunicativi alternativi proprio attraverso il corpo.

Questo momento ludico e motorio assume un ruolo determinante nella vita del bambino e del ragazzo. L'attività psicomotoria si intreccia con altre forme di educazione per completare il processo educativo del ragazzo/bambino.

Alla luce di quanto descritto sopra giungeremo alla conclusione che il basket, quindi, non è solo esercizio fisico e muscolare, ma agisce spesso sulla personalità e sulle capacità del soggetto in modo da migliorarle tramite il gioco, suscitando interesse e divertimento nel ragazzo.

La scelta di questo sport non è casuale: *“il basket è l'unico sport che tende al cielo e questa è una rivoluzione per chi è abituato a guardare sempre per terra”*. Questa affermazione di Marco Calamai, è la motivazione principale che fa propendere la scelta di questo sport abbinata a queste tipologie di persone.

La palla affascina sempre: nel basket, questa viene toccata dai ragazzi con le mani (aspetto da non sottovalutare perché spesso negli altri sport essa viene toccata con i piedi con conseguenti e maggiori difficoltà).

Secondo punto importantissimo riguarda il canestro:

- diventa un elemento attrattivo perché è posizionato in alto, un modo per puntare lo sguardo verso l'alto, per uscire dalla condizione chiusa, per aprirsi verso gli altri;
- è stretto, quindi stimola i ragazzi perché il riuscire a fare il canestro implica grande gioia e soddisfazione (condizione gratificante per i giovani);
- Per la sua forma ricorda il centro della vita

Questo sport diventa, per questi ragazzi speciali, un'esperienza unica nel loro corpo: l'allungamento che inizialmente è motorio diventa un'apertura verso il mondo, verso gli altri.

I principi, le norme e le regole del gioco sono esattamente le stesse della pallacanestro professionistica, ma adattate ed indirizzate a questi ragazzi speciali senza snaturare il senso della disciplina sportiva.

Il piacere dev'essere inteso come un fattore di crescita, una possibilità di divertimento all'interno di un gruppo. Il riunirsi in una squadra è una forma di protezione dove ogni ragazzo si sente accettato senza nessun tipo di discriminazione: *“accogli per essere accolto, accetta per essere accettato”*. Questa regola è condivisa da tutti e da questo punto di partenza si struttura il lavoro sportivo dove impegno e dedizione non vengono mai a mancare.

La nostra aspirazione è quella di contagiare positivamente più persone possibili che riescano attraverso la pallacanestro ad affrontare le difficoltà ed inserirsi nella società.

La pallacanestro può, anzi deve quindi, diventare uno strumento di conoscenza nel quale il ragazzo riesca ad apprendere, dapprima gesti motori semplici, e successivamente i valori che si rispecchieranno nella vita quotidiana.

Qual è il primo strumento che può aiutare in una prima apertura dei ragazzi? La risposta è semplice: la palla.

Questo oggetto aiuta a conquistare una prima fiducia dei ragazzi verso il proprio allenatore, ad entrare in contatto con loro e con il mondo che si creano.

“...Non ho ancora trovato un ragazzo con disabilità mentale che abbia respinto il mio approccio attraverso il pallone...” : questa citazione di Calamai ci esplicita quanto sia importante il pallone nel primo approccio con il ragazzo.

L'aspetto fondamentale per la crescita di un ragazzo è il piacere: attraverso ciò è possibile arrivare ad una conoscenza di sé e delle proprie capacità per mezzo dell'attrezzo di gioco, che diventa stimolante da questo punto di vista.

Accarezzare la palla, palleggiarla, maneggiarla, guidarla sul proprio corpo o su un altro oggetto, non farla cadere, stringerla, fissarla: sono tutte modalità, diverse tra loro, di approccio con il pallone e tutte importanti nel medesimo modo.

Un altro aspetto, non irrilevante, è la pesantezza di questo strumento di gioco. Questa è una peculiarità che la palla possiede e molte volte non viene sottolineata: per maneggiare la palla non bastano solo destrezza e fantasia, ma anche attenzione e forza.

La pesantezza stimola l'attenzione, la concentrazione del ragazzo: non si può trattare questo oggetto con superficialità e leggerezza perché questo comporterebbe distrazione e scarso controllo dell'oggetto.

I ragazzi mostrano, tramite il loro impegno costante durante gli allenamenti, quanto sia importante la concentrazione e la delicatezza che bisogna rivolgere alla palla.

In conclusione di questo piccolo discorso sullo strumento di gioco così affascinante, bisogna quindi sottolineare che la palla striscia, vola, rimbalza, rotola, ma ha un'altra caratteristica importante: la sua pesantezza.

Con questo oggetto stimolante, i ragazzi disabili iniziano il percorso di conoscenza, esperienza nel gioco. Il pallone diventa, quindi, una “spalla su cui appoggiarsi” per sperimentare nuove esperienze, nuove attività in cui esprimere tutte le proprie capacità.

“Non credo che esista uno strumento di conoscenza di sé e del proprio corpo più divertente e affascinante di un pallone”.

Dopo una prima conoscenza della palla, il ragazzo cerca di sviluppare le proprie capacità allargando i suoi orizzonti: può andare oltre, può osare, può cercare lo scambio con il compagno rivolgendogli uno sguardo, può alzare gli occhi verso l'alto alla ricerca di centrare l'obiettivo finale del gioco ovvero il canestro. Le sue competenze, ovviamente, devono essere stimolate attraverso una guida sicura, quella dell'operatore che lo segue con sensibilità e competenza alla ricerca della scoperta di “nuovi territori”.

Tra le caratteristiche primarie del gioco del basket c'è il tiro, che differisce dagli altri sport in quanto non avviene in modo rasoterra, né parallelo al terreno né dall'alto verso il basso come nella pallavolo. Nella pallacanestro il tiro assume un significato diverso attraverso il tirare verso l'alto: diventa metaforicamente un *“puntare al cielo sollevandosi dalle piccolezze terrene”*.

Questa è la motivazione della scelta di questo sport per queste tipologie di ragazzi: il “cesto” è posto in alto per richiamare lo sguardo ed accendere la speranza di ognuno. La verticalità consente al ragazzo di acquisire sicurezza e competenze più ampie, non solo a livello sportivo ma anche nel quotidiano.

Tutto quello che accade a livello fisico si rispecchia a livello psicologico: il movimento dello slancio verso l'alto rappresenta un'apertura al mondo, una possibilità ed una conquista mai provata prima.

Poi c'è la scoperta dell'altro, del compagno, tramite il passaggio che viene inteso nel significato di comunicazione.

Il basket presenta quindi un'altra metafora della vita: il passaggio al compagno di gioco assume la valenza di comunicazione, di dialogo verso l'altro. Se analizziamo la comunicazione (verbale e non) notiamo che essa implica una “conoscenza” di tempi, di modi, di bisogni dell'altra persona. Nel gioco avviene la stessa cosa: devo guardare il compagno, devo capire che lui mi vede, **devo vedere che lui si predispone per prendere il mio**

passaggio (alto, basso, rimbalzato). Sostanzialmente è la “conoscenza dell’altro” nello sport, così come avviene nella vita.

Il passaggio è l’aspetto più complesso, “la vera metafora del dialogo”: bisogna evitare di mantenere singolarmente il possesso della palla, ma cercare una comunicazione con il compagno per attivare il gioco di squadra, anche se è un processo difficile da eseguire.

Per molti ragazzi, appunto, la difficoltà è proprio l’apertura verso gli altri: tramite il mezzo affascinante, quale la palla, si riesce a far avvenire ciò in modo meno esplicito. La palla, quindi, diventa lo “strumento facilitatore della comunicazione” perché essa permette il contatto con gli altri, fa interagire con gli altri ragazzi (aspetto fondamentale). Questo è, inoltre, il vero significato del gioco di squadra, il bisogno dell’altro: quest’aspetto successivamente è fondamentale anche nella vita di tutti i giorni.

La palla, strumento di piacere, aiuta nella conoscenza dell’altro perché sa mediare le timidezze e le paure che i ragazzi hanno quando sono a contatto con l’altro. Essa, tramite il lancio ed il passaggio, rappresenta un “sinonimo” del dialogo, un modo per sperimentare il contatto con l’altro attuato non direttamente ma coadiuvato con il fantastico strumento della palla.

3.1. LA PALLACANESTRO E LE DIVERSE PATOLOGIE

La pallacanestro rappresenta la disciplina di squadra ideale per un mondo come quello della disabilità mentale, caratterizzato da persone molto diverse per capacità ed esigenze lontane tra loro, a volte addirittura opposte. Ci sono ragazzi in difficoltà nell’approccio iniziale, ma capaci una volta superato il primo scoglio, e altri frenati dalla paura di sbagliare, ma con buone qualità che hanno bisogno di proposte semplici per essere coinvolti in un’iniziativa. Ci sono giocatori speciali e con doti fisiche, ma confusionari in una libertà sfrenata, e compagni sicuri solo all’apparenza ma in grado di perdersi in una situazione di gruppo non strutturata, che necessitano di regole chiare per inserirsi con successo in un gioco. A tutti loro e alle richieste che esprimono con le parole, i gesti e i silenzi il basket sa dare risposte certe ed esaurienti.

3.2. LA PALLACANESTRO CON I RAGAZZI AUTISTICI

Nel corso di questi due anni e mezzo nell'Allegra Brigata mi sono confrontato spesso e particolarmente da vicino con l'autismo seguendo anche in prima persona un bimbo di 10 anni affetto da questo tipo di disabilità che andremo ad analizzare in seguito. I ragazzi autistici presentano ognuno diversi gradi di gravità; possiamo trovare ragazzi chiusi nelle loro problematiche ed altri un po' più aperti in partenza alla novità del gioco. Molti hanno grandi capacità nascoste sotto il loro silenzio. Alcuni di loro, in situazioni particolari, hanno momenti di rendimento e di coinvolgimento nel lavoro sul campo del tutto sorprendenti e insospettabili. Ho toccato con mano la presenza di tratti autistici anche in ragazzi affetti da altre patologie per esempio anche in alcuni con sindrome di Down.

Da qualche anno a questa parte ho notato un aumento di questa problematica che risulta essere sempre più diffusa, soprattutto sotto forma di atteggiamenti e stereotipie. Alla luce dell'incidenza di questa patologia, del suo allargamento e della sua delicatezza, è assolutamente necessario che un istruttore sportivo, impegnato in campo con i ragazzi autistici, conosca non solo le tecniche di gioco appropriate, ma anche le giuste modalità di approccio e di rapporto con questo mondo fragile, prezioso e molto ricco di sorprese. Se nel lavoro con le altre patologie è necessaria una grande competenza e una grande apertura, con i ragazzi autistici questi presupposti sono imprescindibili. Un ragazzo Down o anche un ragazzo che presenta esclusivamente Ritardo Mentale più o meno marcato all'interno di un campo da gioco sono impegnativi, ma permettono all'allenatore qualche debolezza e magari un primo approccio non del tutto azzeccato. Concedono a chi gioca con loro di crescere insieme, di sbagliare e di correggersi. Un ragazzo autistico, prigioniero di un mondo dove gioco e divertimento sono lontani, non ti permette altrettanto: sa affascinare con il suo isolamento garbato, incuriosire con i suoi comportamenti, ma anche escludere chi non sa entrare da subito in empatia con lui.

Non è vero che un giocatore autistico non è interessato alla palla e nemmeno che non riesca, prima o poi a interagire con un compagno. E' questione di tempo, di attenzione alle sue minime aperture, di delicatezza nell'avvicinamento. Un ragazzo affetto da questa patologia offre poche e precise opportunità: uno sguardo fugace al volo della palla, una mano protesa e poi subito ritratta verso un compagno, un avvicinamento lento e circospetto all'esercizio, prima di una fuga nell'angolo preferito.

Qualsiasi "allenatore" di questi ragazzi non può ignorare certi segnali. Potrebbero non ripetersi per molto tempo. Le mani aperte per un secondo verso la palla di un ragazzo autistico

sono un'apertura sofferta verso un mondo che non sente suo. Se non viene notata, quel mondo si allontana sempre più, se viene valorizzata, c'è una speranza che quel mondo si avvicini.

Per tutto quello che ho detto, è chiaro che con tutti questi ragazzi, aldilà della diversa gravità di ognuno e delle differenze personali di rapporto, il momento fondamentale è quello dell'approccio. La forma di avvicinamento più adatta con ragazzi così delicati è quella di un "corteggiamento dolce". Il bambino autistico desidera e non desidera (o meglio ne ha paura) il rapporto con l'istruttore. Per questo, i messaggi che manda sono contrastanti e vanno dal pianto al riso, da uno sguardo fugace, ma intenso e curioso, a mani che si allungano verso la palla per poi ritrarsi intimorite. La dolcezza nell'approccio è essenziale: l'allenatore con lo strumento del gioco e della palla può tentare di avvicinarsi al loro mondo segreto.

Un allenamento, serio ed efficace con loro lascia il segno, costa fatica e massima attenzione costante perché bisogna a tutti i costi trasferire a questi ragazzi speciali una passione e una vitalità che nell'immediato essi non sanno ricambiare. Bevono e incorporano l'energia a loro destinata e, pur non dimostrando nell'immediato di averla interiorizzata, lasciano la speranza che un giorno sboccherà attraverso un sorriso, un coinvolgimento improvviso nel gioco e magari un "ciao" strascicato e faticoso, mai espresso prima di allora.

Anche la tecnica di lavoro deve essere attenta e studiata e deve partire dall'individualizzazione dell'esercizio iniziale. Un lavoro individualizzato dà sicurezza al giocatore prescelto, ma si deve possibilmente cercare di svolgere all'interno del gruppo. Separati sì, ma vicini. Questo è un aspetto essenziale, perché il gruppo dei compagni che nell'immediato intimorisce il ragazzo autistico fino a farlo allontanare, di fatto lo protegge e un giorno dovrà esserne il punto di arrivo. L'inserimento con gli altri deve essere molto dolce e progressivo. L'educatore sportivo capace deve saper combattere delicatamente, ma con fermezza, le fughe dei ragazzi autistici, apparentemente da un esercizio o dai compagni di gioco, di fatto da una vita che molto li spaventa. La palla, così importante nel rapporto con tutti i ragazzi in difficoltà, è uno strumento davvero insostituibile con i ragazzi autistici. La progressione del loro approccio con la palla passa attraverso tre tappe :

a. **contatto con la palla** : quando lo stabiliscono, con tempi diversi, a volte l'accarezzano, a volte se la strisciano addosso fin a quasi inglobarla, per il loro istinto di possesso e protezione dal mondo;

b. **tiro a canestro** : anche questo è un gesto individuale e i bambini autistici, una volta stabilito il rapporto con la palla già conosciuta, riescono ad eseguirlo con una certa facilità. Il cesto è un oggetto inerte e anche se è in alto i ragazzi lo sfidano volentieri. Se sbagliano, continuano a tirare. Il problema è un altro e cioè il tiro realizzato. Questo è l'aspetto curioso

che come altri distingue l'autismo da altre patologie. Centrare il cesto significa realizzare un obiettivo, essere bravi, entrare in contatto, essere capaci. E forse questo spaventa, perché molti dei ragazzi autistici al primo canestro realizzato scappano lontano, alla ricerca di una protezione.

c. **passaggio ricevuto dall'altro** : questa situazione è davvero problematica, perché una palla in arrivo è frutto della scelta altrui, non della propria. L'imprevedibilità insita in un passaggio che arriva spaventa i ragazzi autistici, perché rappresenta una energia vitale che ti viene a cercare. Dal momento che alcuni ragazzi autistici temono anche il pallone di ritorno da un loro palleggio a terra, immaginiamoci la preoccupazione per un passaggio improvviso, magari forte, di un compagno. Per tentare di risolvere questo aspetto del gioco determinante per creare comunicazione, e quindi squadra, è necessaria una tecnica precisa di lavoro che io sintetizzo in questa gradualità:

1. Il primo passaggio a un ragazzo autistico deve essere "consegnato" da parte di un bambino altrettanto delicato a "braccio corto" da (distanza minima).
2. La fase successiva è caratterizzata ancora da un passaggio consegnato, questa volta a "braccio lungo" (da una distanza un po' più accentuata);
3. La terza fase, quando il ragazzo autistico ha accettato le prime due modalità di arrivo della palla, è quella di un passaggio a distanza, ma per attenuare la paura di chi la deve ricevere, la palla viene rotolata sul terreno che ne frena l'imprevedibilità.
4. Si passa poi ad un passaggio a distanza, ma con la palla che deve effettuare un rimbalzo dolce per non essere diretto e arrivare tra le mani del ragazzo indirettamente con una velocità un po' frenata;
5. Arriviamo finalmente alla palla lanciata, anche se attraverso un passaggio da breve distanza ed effettuato con grande attenzione da un compagno dolce e delicato.

Attraverso questa gradualità, i bambini autistici più evoluti sono arrivati anche a giocare una partita con gli altri; quelli meno evoluti si stanno avvicinando e ci arriveranno con i loro tempi.

Credo sia giusto esprimere un concetto per me fondamentale di questa esperienza di gioco: l'esercizio del basket è molto significativo per la disabilità, ma è efficace soprattutto con gli autistici. Con questi ragazzi è normale per un allenatore impegnarsi tanto, perché la loro purezza e perfezione esteriore affascinano e stimolano e perché giocandoci insieme si intuisce una grande verità: se un giorno questi ragazzi riusciranno a uscire del tutto o parzialmente dal loro mondo, potranno esprimere grandi e soprattutto spendibili capacità.

6. Passaggio verso un altro: questa situazione rappresenta un bel passo verso il mondo, ma l'autistico, ci arriva attraverso tempi più lunghi rispetto a quelli necessari alla presa della palla, al tiro al canestro e al passaggio ricevuto, ma ci può arrivare. (In fondo in questa modalità di esercizio, è lui a decidere modi e tempi del passaggio, che rimane un gesto individuale in cui è chi lancia la palla che sceglie i tempi e non chi la riceve.)

Il problema è che passare la palla a un altro significa scegliere, decidere e questo rappresenta un ostacolo quasi insormontabile per chi è lontano da qualunque forma di iniziativa e poco incline a un gesto personale.

L'ambiente di accoglienza, una squadra che lo fa sentire protetto, la delicatezza del compagno a cui lanciare il pallone, il garbo con il quale l'allenatore invita al passaggio aiutano il ragazzo autistico nel processo di considerazione degli altri giocatori e nell'apertura verso di loro. Non ci vuole fretta: l'esperienza insegna che anche il ragazzo più chiuso è arrivato, con tempi magari dilatati e attraverso esercizi particolarmente rassicuranti, a lanciare la palla a un compagno. E qualcuno, più evoluto, ha cercato un timido passaggio anche nel corso della partita. Piccole cose, o grandi, a seconda dei punti di vista, ma segnali certi sulla possibilità di scambio anche per i ragazzi autistici.

Alcune considerazioni sulle comuni reazioni di apertura e di paura degli autistici.

La mia esperienza di gioco con i ragazzini ha dato la certezza che la palla li intriga, li colpisce, li affascina. Le loro aperture in palestra possono essere differenti nei modi, ma sempre dolci nella forma. Bisogna riuscire a cogliere quelle mani che si avvicinano e che scappano dalla palla, la velocità di esecuzione e la gioia del tiro a canestro, l'avvicinamento barcollante e incerto al pallone in gioco, il pianto sofferto che diventa riso, l'impegno serio e il piacere di riuscire. Un concetto fondamentale, che va sempre ricordato, che ai ragazzi autistici spetta di ignorare l'istruttore (almeno all'apparenza), ma l'istruttore non può ignorare loro. Anche e soprattutto nel gioco dobbiamo rispettare la loro individualità, ma tenendoli sempre in considerazione, soprattutto quando provano a nascondersi.

3.3. LA PALLACANESTRO CON I RAGAZZI DOWN

La mia esperienza con questo tipo di ragazzi è molto ricca: dai primi giorni di allenamento fino ad oggi, in ogni gruppo di gioco sono stati presenti alcuni Down di età e sesso diversi. Il mio approccio con loro è semplice, perchè bambini e adulti affetti da questa patologia sono assai disponibili verso gli altri e impegnati nel lavoro. Desiderano essere trattati con serietà e

anche con severità, se percepiscono che sono motivate e finalizzate al loro miglioramento. Per questo il compito di un allenatore che si confronti con loro è facilitato. L'importante è essere veri, guardare i ragazzi Down con sincerità, proporre esercizi concreti, farli sentire importanti per il gruppo. Questo è un sistema collaudato e infallibile. Ho sempre cercato di fargli percepire di avere fiducia nelle loro capacità, con questo semplice metodo noto che costantemente danno meglio di sé.

Per quanto riguarda il lavoro tecnico tengo conto delle buone doti fisiche di cui mediamente dispongono, anche se non sono molto resistenti allo sforzo, e dell'eccellente capacità imitativa di cui sono dotati. Un buon metodo di lavoro a mio parere è indicare un esercizio, dimostrarne brevemente modalità e obiettivi e poi affidarne la prosecuzione ai ragazzi Down, lasciando che siano loro a offrire dimostrazioni esatte e a guidare il gruppo. Sono ottimi capi squadra, coscenziosi e responsabili, di fatto dei veri assistenti-allenatori. Così coinvolti rappresentano la spina dorsale del gruppo e favoriti da una sensibilità non comune che permette loro di leggere il cuore dei compagni, ne costituiscono la vera anima.

Alcune considerazioni sulle comuni reazioni dei ragazzi Down all'allenamento di pallacanestro.

Dimostrano una gioia garbata, contenuta, ma intensa, per e nel gioco. Si nota sul loro volto una gratificazione evidente per un canestro personale o per quello di un compagno, perché si tratta comunque di un risultato raggiunto dal gruppo. Hanno una netta predisposizione per questa disciplina e di fatto per un gioco collettivo, dal momento che non sono egoisti, sono aperti agli altri e sono felici del successo di un amico. Manifestano progressi lenti, ma costanti nel basket: all'inizio dell'attività partono spesso più avanti di altri ragazzi affetti da patologie diverse. Con il passare del tempo, alcuni di questi, superati problemi di relazione e di comportamento, li raggiungono o li sorpassano nel rendimento, ma i Down, tenaci e generosi, aumentano il loro impegno, più per migliorare se stessi che non per superare i compagni, di cui non si dimostrano invidiosi o gelosi.

Lavorare con ragazzi Down credo sia per qualsiasi allenatore stimolante e soddisfacente: sanno aspettare con desiderio la proposta di gioco, ma con rispetto dei tempi e dei ruoli. Nell'attuazione degli esercizi si impegnano sempre al massimo delle loro possibilità. Sono capaci di ascoltare suggerimenti tecnici e i richiami. Accettano anche duri rimproveri, se logici e meritati. Sono in sostanza dei veri giocatori di collettivo, pieni di impegno e soprattutto ricchi d'amore per i compagni e per l'istruttore.

CAPITOLO 4 - IL PROGETTO BASKET

4.1. OBIETTIVI DEL PROGETTO

Ci si propone di sensibilizzare la comunità sulla tematica dello sport per disabili mentali al fine di evidenziare il grande valore che un gioco di squadra come il basket può assumere anche per questi ragazzi, puntando all'integrazione.

L'emergere di una squadra rappresentativa della città, consente ai ragazzi dall'Allegra Brigata la partecipazione a tornei su scala nazionale.

Il corso di Basket si propone di:

1. stimolare nei partecipanti la creatività e la conoscenza di sé e del proprio corpo attraverso la pratica del basket.
2. favorire la conoscenza e l'approfondimento di sé in una dimensione di gruppo, dove confrontarsi e mettersi in discussione nel rapporto con i pari.
3. sostenere i ragazzi nella realizzazione di un'esperienza ludica e sportiva, perseguendo allo stesso tempo la crescita personale e l'acquisizione di una maggiore autostima e fiducia in se stessi.
4. stimolare l'acquisizione di schemi motori e di gioco, che siano progressivi e guidati da personale esperto, nel rispetto delle difficoltà e delle risorse dei ragazzi.
5. favorire l'acquisizione di regole inerenti il gioco di squadra e l'appartenenza al gruppo dei pari.
6. stimolare i ragazzi al confronto, alla messa in discussione, all'imprevedibilità, attraverso il gioco e la dimensione di gruppo.

Importanza dell'attività motoria per i disabili.

I vantaggi dello sport per disabili sono dimostrati dall'esperienza di pratica dell'attività sportiva, che negli anni hanno portato a risultati positivi non solo dal punto di vista fisico ma anche psicologico e relazionale degli atleti.

- ***Benefici fisici***

Per i disabili lo sport costituisce la forma più naturale per valorizzare le proprie capacità fisiche e può essere inoltre impiegato come integrazione alle terapie riabilitative permettendo di sviluppare le capacità funzionali residue. Attraverso la pratica sportiva, il soggetto disabile ha la possibilità di migliorare la coordinazione, la resistenza, la forza, la velocità, la risposta mentale a uno stimolo esterno ecc...; impara a superare la fatica, che è uno dei primi ostacoli per la riabilitazione fisica.

- ***Benefici psico - sociali***

Da un punto di vista psico - sociale, la pratica sportiva favorisce la socializzazione, sprona all'impegno, insegna il coraggio, promuove la lealtà.

In molti casi incentiva la comunicazione interpersonale e la collaborazione, negli sport di squadra ad esempio si sancisce il rispetto per le norme condivise, per l'avversario e l'impegno collettivo durante gli allenamenti. Il gioco è un valore fondamentale in ogni situazione umana, ma per i portatori di handicap assume senz'altro una particolare rilevanza.

Lo sport contrasta la tendenza all'autocommiserazione e alla depressione poiché è un mezzo di affermazione e di realizzazione attraverso il quale il disabile può dimostrare a se stesso e agli altri le proprie capacità come soggetto attivo.

Altro aspetto fondamentale è quello del recupero sociale, determinato dalla vita di gruppo, dalla voglia di lottare e dall'autoaffermazione che lo sport favorisce, accettare la propria disabilità significa dimostrare di non sentirsi "diversi" e di avere un equilibrio psicologico. In effetti, quello che si può definire "spirito di competizione", fra i disabili è lo stesso di quello esistente tra i normodotati e ogni disciplina sportiva si differenzia da quelle praticate in situazione di normalità solo per alcune modifiche che consentano il regolare svolgimento delle competizioni, non certo per la passione, lo slancio agonistico, la voglia di partecipazione.

In questa prospettiva lo sport non obbliga alla scoperta di una diversità delle abilità, ma alla scoperta delle abilità, valorizzandole, potenziandole ed esaltandole, il problema quindi non è l'integrazione ma la disgregazione di un certo modo di pensare e ragionare che fissa categorie sociali entro cui dobbiamo tutti più o meno entrare.

L'obiettivo vero, lo scopo principale di questo progetto, è dunque quello di favorire l'autonomia della persona attraverso la pratica sportiva, la pallacanestro va quindi intesa come **elemento di sostegno** alla relazionalità, alla socializzazione, e alla realizzazione delle proprie aspettative di vita.

4.2. METODOLOGIA DI LAVORO

Prima di descrivere le modalità di fondo ed elencare i punti essenziali del mio sistema di lavoro, provo a spiegare in modo più dialettico il metodo di lavoro che via via si è venuto formando dal confronto in palestra con i ragazzi disabili.

Il metodo, a mio avviso, non è uno schema o un elenco di concetti, ma un percorso di ricerca prima interiore, un cammino di sperimentazione che va al di là della strada conosciuta e codificata. Non è un insieme rigido e fisso di principi e regole, ma un progetto di gioco in divenire che non si ferma al già conosciuto, ma aspira ad andare oltre. Per questo è necessario che l'allenatore in prima persona si metta in gioco, metta in discussione costantemente le conoscenze acquisite e gli atteggiamenti che da sempre lo caratterizzano; solo così potrà chiedere a sua volta ai suoi atleti speciali di fare altrettanto, di calare la maschera e abbassare le difese.

L'obiettivo è il coinvolgimento pieno e totale in un'avventura nuova, dove le competenze e le qualità di ognuno assumono un colore e una valenza diversi e canestro e palla recuperano un significato simbolico dimenticato in un uso quotidiano limitato e strumentale.

In un progetto come il nostro confluiscono tante nozioni, quel sapere vecchio sempre in discussione, e le nuove scoperte ottenute tramite l'attività sul campo. Ci sono le sperimentazioni, gli errori, i risultati insperati, i bisogni, le esigenze, le richieste, i progressi dei ragazzi, anche le emozioni provate e suscitate, la gioia della scoperta, la delusione della sconfitta. Il mio metodo di gioco è un rimettere tutto in discussione per cercare di andare al di là di un silenzio, di un rifiuto, di una paura, con la delicatezza del rispetto e con il gusto della scoperta.

Metodo è curiosità di sapere quali corde di un ragazzo autistico va a toccare il piacere del gioco, voglia di conoscere come la gioia di un canestro può attivare la mente sopita o alterata di un bambino.

Metodo è scoprire un mondo ricco e sconosciuto bussando delicatamente e con la palla a quella porta che lo difende e lo protegge.

Metodo è cogliere, durante un esercizio in palestra, un lampo di luce in uno sguardo assente di un ragazzo Down e pensare subito a costruire una proposta di gioco con cui agganciarlo.

Metodo in sostanza è tutto il mio percorso nel campo dell'handicap, caratterizzato dall'energia, dalla voglia di non fermarsi, di approfondire, di confrontarmi prima con i miei limiti che con le capacità in chiaro-scuro, incomplete o originali, dei giocatori disabili.

Così intendo il sistema di gioco che, passo dopo passo, mi è cresciuto tra le mani e per chiarezza e utilità pratica posso provare a sintetizzare nella seguente scaletta, pur sapendo che tale lettura è riduttiva e incompleta.

Il mio metodo di lavoro si basa su alcuni principi fondamentali.

Due punti di partenza essenziali sono:

- Competenza del gioco della pallacanestro
- Apertura verso la diversità e capacità di entrare in contatto con quel mondo tanto delicato

Tre concetti base a sostegno di quanto detto fin ora sono:

- Puntare sulle qualità di ogni ragazzo disabile
- Sfruttare il piacere e il divertimento nel e del gioco
- Usare il passaggio, vero segreto di questo sport, come strumento di comunicazione tra chi per paura o incapacità non riesce a farlo con la parola

Gli avversari da battere in questo progetto non sono le altre squadre, ma i nemici interni dei ragazzi disabili, le loro paure, le insicurezze, il loro timore di sbagliare.

E' importante ricordare e sottolineare che lo schema che ho indicato, nella sua fin troppo sintetica brevità, è nient'altro che un piccolo strumento di lavoro, una lente d'ingrandimento attraverso la quale leggere tutto il resto, rileggere se stessi, le doti individuali di passione, energia, voglia di conoscere, che permettono un rapporto proficuo e costruttivo con i ragazzi diversamente abili, giudici attenti e severi della verità delle proposte a loro rivolte; perché alla base del metodo di lavoro, deve a tutti i costi esserci una spinta emotiva sincera per rivolgersi al mondo dell'handicap, una motivazione interiore e una voglia vera di creare un contatto di "gioco" con questi atleti.

CAPITOLO 5 - COME OPERO: I DUE PUNTI FOCALI DELLE MIE SEDUTE DI ALLENAMENTO

Opero con i miei ragazzi, oltre che insegnandogli la corretta metodica dello sport basket, puntando principalmente sul miglioramento delle **capacità coordinative** e su esercizi di **psicocinetica** perché credo che queste siano le basi per una maggiore autonomia personale nella vita quotidiana.

5.1. LA COORDINAZIONE MOTORIA

Letteralmente Coordinare significa “**ordinare insieme**”.

La coordinazione motoria è l’ordinare insieme fasi motorie, movimenti parziali, impulsi di forza, contrazioni muscolari e l’intera varietà dei processi parziali fisiologici in vista di un determinato obiettivo.

La coordinazione dei movimenti si esprime nella coincidenza e nell’adeguatezza, rispetto allo scopo, delle fasi del movimento e delle sue caratteristiche: ritmo, fluidità, precisione, coordinazione segmentaria (accoppiamento dei movimenti).

Comprende anche la coincidenza di tutti i parametri del movimento e dei loro rapporti con le condizioni e le forze esterne (attrezzi, terreno...) con le quali l’individuo interagisce per realizzare un’azione motoria.

La coordinazione è il controllo dell’apparato motorio. Reso difficile da:

- I gradi di libertà dell’apparato motorio (numerose catene articolari)
- Le forze interne (elasticità dei muscoli, variazioni di leve, viscosità muscolare...)
- Le forze esterne (gravità, inerzia, attrito...)
- Il cambiamento di situazione (specialmente nel gioco del calcio)

Capacità coordinative : Sono presupposti essenziali per svolgere tutto un gruppo di attività motorie, per lo svolgimento della coordinazione motoria di varie forme e di movimenti sportivi.

Il livello delle capacità coordinative condiziona l’acquisizione delle abilità motorie. Con lo sviluppo delle abilità motorie però si ha contemporaneamente anche un progresso nello sviluppo delle capacità coordinative.

5.2. L' IMPORTANZA DELLA COORDINAZIONE NELLA DISABILITA'

Prima di parlare delle capacità coordinative occorre avere ben chiaro il perché della loro importanza nello sport e in particolare, per questa trattazione, nel gioco del Basket rapportato in questo caso al mondo della disabilità. Nella Pallacanestro, come in ogni altra attività sportiva, l'obiettivo da raggiungere è quello di ottenere il più alto livello di abilità specifica, abilità cioè legata allo sport praticato. Partendo quindi da caratteristiche soggettive del ragazzo disabile, si deve cercare di raggiungere il livello massimo dal punto di vista dell'abilità motoria.

Il Basket, essendo uno sport con molte situazioni imprevedibili, necessita da parte dei ragazzi, di un notevole bagaglio di capacità coordinative, al fine di poter rispondere in modo efficace e con soluzioni creative e personali alle numerosi variabili del gioco, tutto questo verrà riportato in maniera inconscia nel quotidiano di ogni ragazzo.

Per capacità coordinative (definite anche con i termini di destrezza o coordinazione) intendiamo quelle capacità che permettono di organizzare, controllare e regolare il movimento in vista di un determinato scopo e obiettivo da raggiungere, permettendo la corretta esecuzione dei movimenti. Queste capacità dipendono dal grado di maturazione ed efficienza del Sistema Nervoso Centrale, nonché dai processi informativi che consentono di ricevere e decodificare i segnali provenienti dall'ambiente esterno e dal proprio corpo (ambiente interno), determinando procedure di risposte motorie integrate ed appropriate.

Per la raccolta delle informazioni sensoriali, un ruolo fondamentale è costituito dalle capacità senso-percettive che consentono di riconoscere, acquisire e discriminare le informazioni provenienti dall'ambiente circostante e dal proprio corpo, con una presa di coscienza.

Tali capacità dipendono dalla funzionalità di vari analizzatori (analizzatore visivo, acustico, tattile, cinestesico/motorio e analizzatore vestibolare/statico-dinamico) i quali non sono un organo anatomico specifico, ma un insieme di strutture funzionali che ricevono, filtrano, codificano e trasmettono il segnale sensoriale a livello del SNC (recettore specifico, vie afferenti che trasmettono il segnale al SNC, Sistema Nervoso Centrale). Dopo questa fase informativo-elaborativa, con l'individuazione di un programma motorio, attraverso le vie efferenti il segnale viene trasmesso al sistema muscolare, dove tramite l'attivazione e l'inibizione di alcuni gruppi muscolari che agiscono in modo sinergico (sincronismo tra contrazione e rilasciamento) si realizzano movimenti più o meno complessi perseguendo

obiettivi prefissati. Un ulteriore afflusso e ritorno di informazioni permette poi un continuo controllo, un aggiustamento ed, entro certi limiti, una variazione del movimento medesimo (reafferenza o feedback).

Abbiamo quindi:

- un'attività sensoriale (estero e propriocettori)
- un'attività di percezione, progettazione e programmazione....(SNC)
- un'attività di esecuzione (contrazione e rilasciamento muscolare)

Le capacità coordinative appartengono all'insieme delle capacità motorie (insieme di potenzialità che influenzano la prestazione motoria dell'uomo) ed insieme alle capacità condizionali e senso-percettive (interagendo tra loro) permettono, sulla base delle esperienze motorie e della maturazione fisiologica, la realizzazione di gesti e azioni efficaci, (sempre più complesse e combinate), e rappresentano, come detto in precedenza, le fondamenta sulle quali edificare le abilità motorie. Il confine tra capacità condizionali e capacità coordinative è difficilmente determinabile, pertanto educandone e sviluppandone una, vengono anche educate contemporaneamente le altre.

Le capacità coordinative e le abilità motorie hanno uno sviluppo più marcato nell'età compresa tra 6 e 15 anni; nella pratica si possono vedere, in questo periodo, notevoli progressi, a cui fa poi seguito una successiva stabilizzazione dei risultati acquisiti. In questo lasso di tempo ci sono delle fasi, dette appunto fasi sensibili, più favorevoli per lo sviluppo di una capacità coordinativa rispetto ad un'altra. Per esempio la capacità di equilibrio ha la fase di maggiore sensibilità tra i 10 e i 12 anni; la capacità di orientamento spaziale tra i 12 e i 15 anni, la capacità di reazione tra gli 8 e i 10 anni ecc. ecc....

Distinguiamo le capacità coordinative in generali (strettamente interdipendenti tra loro) e speciali (espressioni più specifiche della coordinazione motoria).

5.3. CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI

Le capacità coordinative generali, che costituiscono la destrezza sportiva, posseggono un elevato grado di universalità ed hanno i loro fondamenti ed i loro presupposti nel sistema di controllo e di regolazione dei movimenti.

Possono essere così classificate in :

Capacità di apprendimento motorio.

E' la capacità che si manifesta per l'apprendimento di nuovi movimenti. Infatti continue ripetizioni di gesti/movimenti, fra loro simili, consolidano i processi di controllo e regolazione degli atti motori medesimi fino a diventare un'intrinseca capacità.

Capacità di controllo motorio.

E' la capacità di controllare il movimento in fase esecutiva, rispettando i parametri ritmici, spaziali e temporali, al fine di perseguire il programma di azione prefissato.

L'individuo, stabilito l'obiettivo dell'azione, sceglie il programma motorio, prevede il risultato, formula cioè l'immagine mentale.

Eseguito il gesto (ma anche durante l'esecuzione stessa) effettua un confronto tra il risultato atteso (valore richiesto) ed il risultato ottenuto (valore reale) attraverso le refferenze sensoriali (feed-back).

Capacità di adattamento.

E' la capacità di modificare il movimento, adattandolo o trasformandolo, in rapporto all'improvviso variare delle condizioni esterne o interne, senza pregiudicare la riuscita del risultato previsto.

Nelle discipline sportive, nella vita quotidiana, l'ambiente presenta continue variazioni per cui è necessario realizzare adeguati cambiamenti del movimento.

Questa capacità trova la sua massima espressione nei giochi sportivi (pallacanestro) dove è necessario adattare il proprio comportamento costantemente ai movimenti degli avversari, dei compagni ecc...

Il livello di questa capacità dipende dalla precisa e veloce percezione della situazione che va cambiando (capacità di anticipazione) e dall'esperienza dell'individuo.

5.4. CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI**Capacità di accoppiamento e combinazione.**

Capacità di collegare, in successione o anche simultaneamente, in una struttura unitaria e armonica più movimenti autonomi o singole fasi del movimento (preparatoria, principale e finale).

Nella combinazione in successione, due o più movimenti sono collegati tra loro talvolta così strettamente da presentare una fluida fusione.

Alla base della combinazione motoria troviamo soprattutto l'esperienza motoria.

Il ruolo più significativo viene svolto dalle informazioni cinestetiche, ottiche e acustiche.

La combinazione motoria è un presupposto essenziale di tutte le attività motorie.

Capacità di differenziazione.

Capacità di esprimere una grande precisione ed economia durante un movimento (fasi) variando opportunamente i parametri dinamici, cronologici e spaziali, in risposta alle percezioni della forza impiegata, del tempo e dello spazio derivati dall'esecuzione stessa del movimento, esecuzione che deve essere confrontata con il movimento programmato.

Poiché è molto importante nello sviluppare la precisione dei movimenti, è determinante nel raggiungere alti livelli di tecnica sportiva.

Si manifesta in buona parte come “precisione della forza” come “dosaggio” economico e finalizzato dell'impegno muscolare.

Il suo livello è determinato sia dall'esperienza motoria nel campo specifico, che dal grado di padronanza del gesto.

Capacità di equilibrio.

Capacità di mantenere una posizione stabile del corpo (equilibrio statico) e di mantenere o riprendere la posizione (equilibrio dinamico) durante un movimento o subito dopo la sua effettuazione.

Il più alto livello di questa capacità si verifica in movimenti sportivi con rotazioni eseguite attorno ai vari assi. Quante più rotazioni sono presenti tanto più alto sarà il grado di difficoltà. Dipende dalla grandezza e dalla instabilità della superficie di appoggio.

La capacità di equilibrio è influenzata da informazioni provenienti da:

- *Analizzatore cinestesico*, che registra le posizioni, i movimenti delle varie parti del corpo e le tensioni muscolari.
- *Analizzatore tattile*, che registra la pressione delle superfici di appoggio sulle varie parti del corpo.
- *Analizzatore ottico*, che utilizza degli “appoggi visivi” come punti di riferimento.

- *Analizzatore vestibolare*, che registra le accelerazioni rettilinee e angolari del corpo.

La capacità di equilibrio si lega fortemente alla capacità di orientamento e accoppiamento dei movimenti.

Capacità di orientamento (spazio-temporale).

Capacità che permette di definire la posizione del corpo ed i cambiamenti che avvengono durante il movimento dell'intero corpo (non di una parte di esso) nello spazio e nel tempo, in relazione allo specifico campo di azione (il terreno di gioco), o in relazione ad un oggetto in movimento (pallone, partner, avversario), combinando percezione ed azione motoria.

L'orientamento spaziale è strettamente connesso con la percezione del progredire nel tempo del movimento e con le sue modificazioni.

Le informazioni predominanti sono quelle visive. Molta importanza assumono i punti di riferimento in relazione ai quali l'atleta stabilisce la posizione del suo corpo nello spazio.

In alcune situazioni (limitazioni nel controllo visivo) diventano predominanti le informazioni acustiche, tattili e cinestetiche.

Capacità di ritmo (ritmizzazione).

Capacità di percepire e di attribuire un opportuno andamento ritmico agli atti motori, attraverso un'appropriata organizzazione cronologica delle contrazioni/decontrazioni muscolari.

Si manifesta nell'aggiustamento dei movimenti a ritmi imposti dall'esterno, chiamati "ritmo-leaders", forniti principalmente in forma sonora (fischietto, battito di mani, musica) come accade nella danza, nella ginnastica, oppure in forma visiva. Sono importanti anche le informazioni tattili e cinestetiche.



In molti movimenti sportivi il ritmo non viene fornito dall'esterno:

per l'apprendimento e l'esecuzione di un movimento con il giusto ritmo, si deve avere un modello ritmico interiorizzato (immagine motoria). In questo caso sono molto importanti le informazioni cinestetiche.

Un alto livello di questa capacità favorisce i processi di apprendimento motorio in qualsiasi movimento.

Capacità di reazione.

Capacità di eseguire un gesto finalizzato di breve durata come risposta ad un segnale (ottico, acustico, tattile, cinestesico) in cui partecipa l'intero corpo (reazione globale) o parte di esso (reazione locale). Quanto più è breve il tempo che intercorre tra il segnale e l'esecuzione del movimento, tanto più è veloce la reazione.

Si parla di *reazione semplice* se la risposta ad un singolo segnale conosciuto prevede un preciso movimento (per esempio la partenza in una gara di velocità).

Si parla di *reazione complessa* quando, in situazioni complesse (per esempio nella pallacanestro), sono richieste risposte ad un vasto numero di segnali.

La capacità di reazione si basa:

- Sulla percezione corretta delle informazioni che provengono dall'ambiente,
- Sulla precisione dell'elaborazione degli stimoli ricevuti,
- Sulla scelta corretta dell'azione motoria più appropriata tra le molteplici soluzioni possibili,



- Sulla esecuzione del movimento giusto e con un grado di velocità adeguato alla situazione.

Attraverso l'esperienza gli atleti sono in grado di selezionare, tra un numero elevatissimo di segnali, quelli ritenuti più importanti e di concentrarsi su di essi: le loro scelte saranno più rapide.

Inoltre essi dispongono di un patrimonio di "risposte pronte all'uso", cioè di gesti automatizzati, sperimentati più volte in passato, che permette di abbreviare il tempo per programmare la risposta.

La *velocità di reazione* è condizionata dal punto di vista genetico.

Capacità di trasformazione.

Capacità di adattare e trasformare o di sostituire l'azione motoria programmata e in svolgimento in base al variare della situazione.

A completamento, altre qualità richieste nel gioco del basket sono:

Capacità di percezione della relazione spazio temporale.

E' la capacità di apprezzare le parabole descritte dalla palla in movimento.

Capacità di anticipazione.

Possiamo definirla una specificità della capacità di reazione. La capacità di anticipazione permette, sulla base di esperienze precedenti e sull'attivazione delle funzioni cognitive, di prevedere l'andamento, la successione e gli esiti di un'azione e di programmare conseguentemente i propri compiti motori.

Capacità di simmetrizzazione.

Capacità di trasferire le tecniche del movimento da un lato del corpo, o una sua parte, all'altro.

Essa richiede la cooperazione di entrambi gli emisferi del cervello.

La simmetrizzazione permette l'incremento dell'efficienza delle attività sportive.

Più i movimenti da apprendere sono complessi, più è difficile la loro esecuzione simmetrica.
La capacità di simmetrizzazione è collegata alla capacità di adattamento, combinazione, differenziazione.



Capacità di rilassamento.

Capacità di rilassare selettivamente i muscoli o parte di essi che non sono coinvolti nel movimento.

E' una specifica ottimizzazione e una forma di economia del lavoro muscolare. E' strettamente dipendente dalla capacità del sistema nervoso centrale di controllare la tensione ed il rilassamento muscolare (coordinazione intra e intermuscolare).

La capacità di rilassare i muscoli permette la padronanza della tecnica e più elevati livelli di velocità dei movimenti. Inoltre permette di lavorare più a lungo, particolarmente negli sport molto complessi tecnicamente dove è necessaria la cosiddetta “resistenza coordinativa”.

Essa è combinata considerevolmente con la capacità di differenziazione.

Capacità di cooperazione.

Capacità di collegare i propri movimenti ai movimenti del partner, nell'anticipare tali movimenti e nel modificare i propri in maniera adeguata e simultaneamente.

Dipende:

- dal numero di partner
- dalla grandezza del campo di gioco
- dal dinamismo del gioco

Un alto livello di cooperazione in una squadra si ottiene con un lungo processo di aggiustamento l'uno con l'altro, combinato con la conoscenza reciproca.

La capacità di cooperare è un insieme di varie capacità coordinative: combinazione, reazione, adattamento, orientamento, differenziazione, ritmizzazione, e simmetrizzazione. Nonostante debba essere sottoposta ad un allenamento sistematico e razionale, è per buona parte condizionata sul piano genetico.

Capacità di fantasia motoria.

E' la capacità di utilizzare le proprie risorse gestuali, cognitive ed espressive, in modo originale e creativo per risolvere problemi motori, consentendo inoltre di utilizzare le potenzialità individuali, gli spazi e gli oggetti al di fuori degli stereotipi e degli schemi rigidi imitativi.

E' collegata alla memoria motoria e alla capacità di anticipazione.

Capacità di coordinazione oculo-manuale.

Con il termine coordinazione oculo-manuale si intende la capacità di far funzionare insieme la percezione visiva e l'azione delle mani per eseguire compiti di diversa complessità.

Per sviluppare questa capacità occorre far eseguire esercizi e compiti che ne richiedano l'utilizzo, partendo dalle forme più semplici e grossolane per via via accrescere la finezza e la complessità dell'esecuzione.

Nella pallacanestro, ma specialmente per questi ragazzi nella vita di tutti i giorni, la coordinazione oculo manuale è per me una capacità da sviluppare il più possibile per conferire loro un sufficiente grado di autonomia.



Come già enunciato si passa da semplici esercitazioni come ad esempio l'afferramento di palle di diverse dimensioni ad esercizi che richiedono sempre più attenzione e concentrazione per l'esecuzione di un gesto motorio più fine.



5.5. PRINCIPI PER LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

1. Le capacità coordinative, a differenza delle altre forme di sollecitazione motoria, non possono essere migliorate ed allenate con un metodo unilaterale ma vanno migliorate in modo complesso.
2. Il metodo principale è esercitarsi, il mezzo è l'esercizio fisico.
3. Bisogna lavorare sulle capacità coordinative nelle fasi sensibili.
4. Lo sviluppo delle capacità coordinative è tanto più efficace, quanto più è variato e dinamico.

5. Le abilità motorie sono il nucleo dell'allenamento delle capacità coordinative, esse a volte sono l'obiettivo, altre volte il contenuto dell'allenamento.
6. Le abilità motorie impiegate come mezzi di allenamento devono essere apprese in maniera esatta ed eseguite con un controllo consapevole e costante.
7. Con l'apprendimento di abilità motorie diverse si innalza anche il livello delle capacità coordinative; tuttavia le singole capacità coordinative devono essere allenate in maniera mirata.
8. I mezzi di allenamento devono essere scelti in modo da essere finalizzati prevalentemente alla capacità da sviluppare.
9. I contenuti specifici dell'allenamento si ricavano preferibilmente dalla disciplina sportiva stessa.
10. Un effetto allenante si raggiunge se si aumenta progressivamente la difficoltà coordinativa con determinate misure metodologiche.
11. Il miglioramento funzionale degli analizzatori è una parte fondamentale dell'allenamento delle capacità coordinative.
12. Non è possibile separare mai nettamente gli esercizi di sviluppo delle capacità coordinative da quelli delle capacità condizionali.
13. L'allenamento della destrezza non va eseguito in condizioni di affaticamento, poiché in tali condizioni i processi di controllo non possono essere allenati in modo ottimale.

5.6. METODI E MEZZI GENERALI PER LO SVILUPPO E IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE

- Esercizi con variazione dell'esecuzione del movimento (aggiunta di movimenti complessi all'esercizio base).
- Esercizi con variazioni delle condizioni esterne: esercizi con mutamento delle dimensioni dell'attrezzo usato. (Es. Dimensioni Palla).
- Esercizi con variazioni delle condizioni esterne: esercizi eseguiti in condizioni ambientali inusuali (allenamento su campo di gara più grande o più piccolo degli standard tradizionali).
- Esercizi di combinazione di abilità motorie già automatizzate.
- Esercizi con controllo del tempo con mutamento della velocità e del ritmo esecutivo (per esempio esercizi fatti svolgere in modo rapido).

- Esercizi con variazioni delle informazioni: esercizi dove si introducono e si richiedono aumenti delle difficoltà esecutive attraverso “disturbi” creati con la diminuzione o l’aumento delle informazioni agli analizzatori del SNC (informazioni all’atleta ampliate o ristrette).
- Esercizi in stato di affaticamento
- Esercizi nei quali si cerca di imitare sequenze motorie assegnate
- Esercizi con esecuzioni speculari dei movimenti da entrambi i lati del corpo
- Esercizi con esecuzione dei movimenti da diverse posizioni del corpo.

Comunque a mio avviso, per chi comincia a giocare a pallacanestro, a maggior ragione per le persone affette da disabilità intellettiva, l’obiettivo deve essere lo sviluppo delle capacità coordinative **evitando gli errori di una specializzazione precoce** che limiti l’apprendimento e la base motoria. A differenza della specializzazione che dà risultati immediati, intraprendendo questa strada si va ad affrontare un percorso a lungo termine i cui risultati però non scemano nel tempo con la crescita del ragazzo/a, ma viceversa lo formano con caratteristiche che in futuro diventeranno gesti tecnici automatizzati in condizioni di equilibrio ideale. Se alle capacità coordinative non viene attribuita la giusta importanza, i nostri futuri “giocatori” avranno serie difficoltà a livelli superiori nella loro crescita. Il compito nostro è infatti proprio quello di dotare i ragazzi di una crescita corretta dal punto di vista coordinativo per metterli in condizione di praticare al meglio, negli anni successivi, lo sport e qualsiasi altra attività quotidiana. Pertanto alla base dell’insegnamento troviamo le capacità motorie e coordinative che, con la giusta programmazione creeranno i presupposti ottimali per incidere in maniera positiva su una serie di qualità del ragazzo.

PARTICOLARI MEZZI ALLENANTI POSSONO ESSERE ANCHE CONSIDERATI GLI ESERCIZI DI PSICOCINETICA.

5.7. LA PSICOCINETICA

LA PSICOCINETICA è una metodologia atta ad educare gli atleti ad una ricerca continua di soluzioni, attenzioni e contromisure adatte alle specifiche situazioni. Stimolare questa abilità richiede di legare, dal punto di vista motorio, il senso del ritmo, la capacità coordinativa di adattamento e trasformazione del movimento con aspetti tecnico-tattici. La discriminazione cromatica è uno stimolo che, introdotto in alcune proposte, può essere utile a migliorare il nostro piano di lavoro.

Nel gioco del basket si è sottoposti in ogni momento della gara ad un bombardamento di stimoli di varia natura in tutte le fasi del gioco. Il ragazzo deve elaborare soluzioni in continuazione; deve capire e riconoscere le situazioni; deve saper scegliere nella propria mente la soluzione giusta e creare la risposta motoria adeguata. Un allenamento specifico, nella pallacanestro deve tenere conto di tutti i processi mentali che precedono la risposta motoria. Ottimizzare il sistema sensoriale, i processi attentivi, la capacità di memoria sono la base per ottenere una risposta motoria adeguata ed il più velocemente possibile. In tante circostanze l'attenzione è determinante nel leggere una situazione scremando e accantonando gli stimoli da ritenersi meno importanti a vantaggio di quelli primari. Si rendono utili e quasi indispensabili metodiche di allenamento che stimolino il ragazzo a livello mentale. La psicocinetica concentra in se stessa tutto ciò che lega un movimento (cinetica) ad un ragionamento (psico). Le esercitazioni avviano i ragazzi alla conoscenza e alla percezione del proprio corpo, dello spazio e del tempo. Le attività psicocinetiche possono trovare idonea applicazione in qualsiasi tipologia di allenamento.



L'esigenza di rifarsi a "schemi di gioco" è tipico del basket professionistico, quando è insufficiente ricorrere al gioco di base per poter ottenere risultati sportivi.

Per quanto riguarda il nostro tipo di Basket non va assolutamente ricercata la meccanizzazione di gesti o di spostamenti ripetuti sul campo, perché irrigidiscono il comportamento.

Compito dell'allenatore è aiutare e mantenere vivo l'interesse a "conoscere".

Lavorare con creatività e spirito d'iniziativa, consente una futura evoluzione, fino a che la personalità è sorretta da una propria esperienza e da una propria cultura.

La "noia di sport" che coglie molti ragazzi disabili sottoposti a lavori di tipo analitico e basato soprattutto sulla ripetizione del gesto in modo meccanico, è probabilmente una causa dell'abbandono sportivo.

L'allenatore, o per meglio dire l'"istruttore-educatore" deve avere delle competenze maggiori del semplice allenare, perché non si limita all'intrattenimento ludico, egli deve aiutare il ragazzo a raggiungere una sicurezza di comportamento attraverso i suoi apprendimenti, attraverso lo sviluppo psicomotorio e l'aspetto relazionale.

IL BASKET:

- E' un gioco collettivo in cui l'esecuzione di ogni singolo gesto è vana se non integrata in un progetto comune.

Nella preparazione dell'"atleta", bisogna ritenere importanti alla stessa maniera, sia le esercitazioni così dette "tradizionali" (date dalla tecnica di base, dalla preparazione coordinativa e condizionale), quanto a quella preparazione "mentale" che si propone di

sviluppare la capacità d'adattamento e trasformazione, percezione visiva, percezione dello spazio e del tempo, capacità d'analisi della situazione e capacità di concentrazione.

L'esperienza sul campo dimostra che offrire un obiettivo da raggiungere esalta la motivazione e l'impegno dei ragazzi.

Nasce perciò l'esigenza di stimolare mentalmente il ragazzo, con giochi ed esercitazioni che lo mettano in condizioni di scegliere tra più soluzioni, in modo ragionato e sufficientemente rapido. Obbligare l'atleta a risolvere un problema (limitandogli i riferimenti quali l'aiuto verbale, o l'azione predeterminata e assegnando condizioni fisse da dover rispettare), fa sì che debba ragionare in modo immediato, spesso personalizzato, senza disinteressarsi degli altri elementi del gruppo (aspetto sociale e cooperazione).

Le esercitazioni di psicocinetica avviano i ragazzi alla conoscenza e alla percezione del proprio corpo, dello spazio, e del tempo.

Riguardo alle proposte sul campo, inizialmente si devono determinare giochi a confronto ed applicazioni in modo che l'attenzione sia portata solo sul "fare in modo semplice", il programma progredirà in modo proporzionale considerando le loro qualità d'apprendimento.

Il loro compito non consiste nell'esecuzione automatica, ma nella comprensione e nell'interpretazione, tenendo sempre presente l'obiettivo da raggiungere.

Lo scopo principale della psicocinetica è quello di contribuire a formare un ragazzo che sappia osservare la realtà non solo con gli occhi ma anche con la mente; che riesca a capire in anticipo le situazioni e selezionare un programma motorio corrispondente alla risposta più adeguata nelle contingenti condizioni spazio-temporali.

5.8. PERCHÉ LA PSICOCINETICA

Il ragazzo è sottoposto in ogni momento ad un bombardamento di stimoli di varia natura. Il basket d'altra parte è una disciplina sportiva di tipo APERTO, nella quale l'azione è in funzione di quello che si verifica momento per momento. In esso come avviene nel calcio, nella boxe, nella scherma..., l'ambiente esterno è in continuo cambiamento e le informazioni da tenere in considerazione, per dare una risposta adeguata, sono pressoché illimitate. L'imprevedibilità è la caratteristica principale della pallacanestro. L'acquisizione delle informazioni, la capacità di leggere le situazioni, il saper indirizzare l'attenzione su ciò che è veramente rilevante, piuttosto che su quello che non lo è, la capacità di anticipazione, cioè la capacità del giocatore di trovare soluzioni ai quesiti posti dalle varie situazioni prima dell'avversario, sono delle vere e proprie qualità, in gran parte dipendenti da patrimonio

genetico individuale del soggetto, ma che comunque devono essere allenate e stimolate contemporaneamente ed in maniera integrata con gli altri requisiti fondamentali.

D'altronde nella pallacanestro si devono elaborare soluzioni in continuazione, capire e riconoscere le situazioni, saper scegliere nella propria mente la soluzione giusta e creare la risposta adeguata.

Pertanto un ALLENAMENTO SPECIFICO, deve tenere necessariamente conto di tutti i processi mentali che precedono la risposta motoria. Ottimizzare il SISTEMA SENSORIALE, i PROCESSI ATTENTIVI, la CAPACITA' DI MEMORIA, sono la base per ottenere una risposta motoria adeguata ed il più velocemente possibile.

5.9. LA PSICOCINETICA : METODOLOGIA DI LAVORO FONDAMENTALE NELLA DISABILITA' INTELLETTIVA

LA PSICOMOTRICITÀ

Con i bimbi normodotati la forma di educazione più utilizzata è la PSICOMOTRICITA': in questo periodo evolutivo si deve agire in perfetta SIMBIOSI EDUCATIVA, tra ciò che concerne la mente ed il corpo e per questo motivo si dovrà sempre tenere in debita considerazione, nello sviluppo delle diverse esercitazioni, i rapporti esistenti tra psiche ed attività motoria; e questo deve necessariamente essere riportato almeno in principio nell'allenamento di soggetti con handicap mentale. Attraverso la psicomotricità ogni allenatore/istruttore, cercherà di avvicinare al proprio modo di lavorare, l'apprendimento motorio a quello mentale, armonizzando gli apprendimenti in una positiva relazione tra le persone.

La PSICOMOTRICITA' finalizza l'esperienza sportiva allo sviluppo completo della persona, in rapporto "attivo" con il suo ambiente e non si presta a strumentalizzazioni che la facciano deviare dal suo ambiente primario. In definitiva la PSICOMOTRICITA' considera l'apprendimento sportivo, integrato con tutti gli altri aspetti della personalità.

LA PSICOCINETICA O PSICODINAMICA

Come prosecuzione naturale del lavoro Psicomotorio ritengo opportuno fare ricorso alla psicocinetica o psicodinamica, intesa in qualità di branca della psicometria, scienza che studia i rapporti tra i fatti psichici e lo spazio, con una logica matematica e fisica più rigorosa rispetto all'era della psicomotricità. In questo periodo evolutivo, ritengo opportuno parlare a livello metodologico ed educativo, per una connotazione più globale, nello sviluppo delle principali aree di allenamento di basket, di PSICODIDATTICA o meglio ancora in base all'area di riferimento di:

PSICOTECNICA / PSICOATLETICA.

Con la psicodidattica, si cercherà, in ogni situazione, di sviluppare i processi di apprendimento ed insegnamento, in rapporto alle condizioni sociali, ambientali e psicologiche.

La tecnica di base e la preparazione atletica, dovranno essere sviluppate in modo sinergico con la "preparazione mentale" del soggetto, che si compone di memoria, percezione, capacità di concentrazione, capacità di analisi della situazione. Quindi una metodologia di allenamento, deve necessariamente tener conto, non solo degli effetti (passaggio - tiro a canestro...: in definitiva risposta motoria in generale), ma anche delle cause (elaborazione mentale della risposta motoria, creazione del progetto motorio, verifica delle esperienze precedenti).

5.10. COME, QUANDO E QUANTO APPLICARE LA PSICOCINETICA.

Mai come nel lavoro di psicocinetica valgono i principi della gestione dell'allenamento. Nel lavoro psicocinetico l'allenatore deve essere particolarmente metodico ed ordinato; deve darsi una programmazione precisa e porsi obiettivi semplici.

Nel lavoro psicocinetico deve trovare posto una suddivisione del tempo che consenta da un lato di elaborare tentativi idonei a risolvere i problemi volta per volta posti, dall'altro lato di analizzare, confrontare e approfondire le soluzioni cui si è approdati. L'acquisizione concettuale consente di memorizzare ed eventualmente riutilizzare il progetto motorio in situazioni simili o analoghe. Importante nella buona riuscita di ogni attività psicocinetica è il clima che viene ad instaurarsi fra l'allenatore e i giocatori e quello creato dall'allenatore all'interno del gruppo, con il trainer che deve cercare di dare vita ad una mentalità aperta, contrassegnata da un atteggiamento di fiducia verso le attività proposte. L'allenatore deve porsi in maniera propositiva, richiamando l'attenzione su particolari precisi e mai numerosi.

Non deve essere lui a dare o proporre soluzioni, ma deve attendere che siano i ragazzi ad elaborare ipotesi di soluzione al problema, volta per volta posto. L'entusiasmo del gruppo è fondamentale per andare avanti nel lavoro, è indispensabile la predisposizione ad un coinvolgimento diretto. L'ambiente di lavoro deve essere costruttivo, mai oppressivo né repressivo. Questa attività rappresenterà un valido punto di partenza per un cammino graduale, fatto di piccole acquisizioni quasi quotidiane, verso conquiste sempre nuove che peraltro non prevedono punti di arrivo, giacché le capacità intellettive e cerebrali della più numerosa parte dei soggetti, sono praticamente indefinite e capaci di stupirci sempre più. Le esercitazioni possono essere gradualmente sempre più impegnative, rispettando tuttavia gli obiettivi di questa specifica metodica di allenamento. Per mezzo della psicocinetica si mira al miglioramento delle qualità di elaborazione concettuale e mentale le quali precedono la risposta motoria che è invece condizionata principalmente dalla coordinazione, ma anche dall'abilità, dallo stato psico-fisico, e infine dagli avversari.

Principi metodologici e didattici

Le esercitazioni, inizialmente dovranno essere di facile risoluzione, per evitare atteggiamenti di rifiuto e stimolare, di contro, un atteggiamento critico, costruttivo da parte dei giocatori.

I tempi di lavoro non dovranno essere troppo lunghi (15'-20' a seduta) e dovranno prevedere adeguati recuperi (ogni 3'-4'). I recuperi andranno utilizzati per valutare confrontare le eventuali difficoltà riscontrate.

Gli esercizi di PSICOTECNICA in particolare, richiedono elaborazioni mentali molto spesso complesse, mentre gli esercizi di PSICOATLETICA, al contrario richiedono elaborazioni mentali inferiori, potranno essere utilizzate con maggior frequenza ed in particolare quelli in grado di stimolare la rapidità e la reattività motoria, attraverso la stimolazione massima dei processi attentivi e della concentrazione.

.

5.11. CARICHI DI LAVORO

I soggetti devono essere consapevoli di ciò che fanno e dei motivi per cui si attivano in specifiche esercitazioni. La consapevolezza dei ragazzi è determinante per la buona riuscita dei lavori psicocinetici perché solo attraverso la presa di coscienza si ottiene la motivazione necessaria per migliorarsi e l'entusiasmo indispensabile affinché un allenamento sia produttivo. Inizialmente le esercitazioni devono essere semplici di modo che i soggetti stiano attenti a percepire e capire la situazione rendendo più facile e veloce la costruzione della risposta motoria. Ogni lavoro deve comprendere un primo periodo fatto di tentativi per trovare la soluzione ai problemi seguito da un secondo periodo di recupero che servirà per analizzare opinioni ed eventuali difficoltà insorte. Un periodo conclusivo è inoltre utile per l'approfondimento. L'acquisizione e la stabilizzazione dei concetti serviranno per interpretare e risolvere in maniera creativa e indipendente le diverse situazioni. Ripetere l'esercitazione più volte consentirà inoltre di memorizzare gli stessi concetti come via via elaborati e quindi la possibilità connessa di utilizzarli in ulteriori contesti, analoghi o diversi. Ciò permette di ottimizzare e velocizzare la capacità di comprensione della situazione, di scelta mentale correlata alla situazione, di creazione dell'atto motorio. Nel cammino verso nuovi e più impegnativi obiettivi l'allenatore deve valutare come procedono le acquisizioni del gruppo e decidere se ripetere la seduta precedente o se aumentare il carico elaborativo ed allargare gli obiettivi già precedentemente posti.

Lo scopo delle esercitazioni di tipo psicomotorio è quello di creare una modalità di apprendimento cosciente e consapevole che permetta all'atleta di acquisire concetti necessari per una migliore e più rapida comprensione delle situazioni contingenti e per costruire, prima a livello neuronale e successivamente in sede muscolare, una risposta motoria adatta al singolo momento.

Le esercitazioni di natura psicocinetica devono essere globali e quindi in grado di allenare sincronicamente e contemporaneamente le qualità tecniche ed i processi mentali che precedono ogni prestazione motoria.

La psicocinetica riesce a creare nei ragazzi una mentalità duttile e a stimolare al massimo le loro capacità di attenzione e concentrazione. **E' fondamentale creare ed ideare esercitazioni adatte al livello dei nostri soggetti**, dosando i carichi elaborazionali nelle singole sedute, in modo da renderli progressivamente più difficoltosi, ma sempre alla portata delle capacità dei nostri "giocatori".

5.12. LA PSICOCINETICA IN FUNZIONE DELLA TECNICA

QUALCHE ESEMPIO DI PSICOTECNICA

Importante: Inizialmente specialmente questi giochi di psicotecnica vanno eseguiti molto lentamente per aumentare volta volta la velocità una volta appreso bene l'esercizio.

Esercitazione N° 1

Il “gioco dei colori”. E' l'esercizio con il quale iniziano molto spesso le mie lezioni di Basket: Con i ragazzi che si muovono liberamente all'interno del rettangolo di gioco con un pallone ciascuno ad ogni colore che dico corrisponde un movimento preciso, ad esempio:

- Rosso: tutti fermi con la palla in mano
- Giallo: camminare palleggiando
- Verde: correre palleggiando
- Blu: palleggiare da seduti
- Rosa: effettuare palleggiando un giro su se stessi

Ecc a seconda della creatività mia e delle abilità di memoria e concentrazione dei ragazzi



Esercitazione N°2

Giocatori disposti su due file una di fronte all'altra.

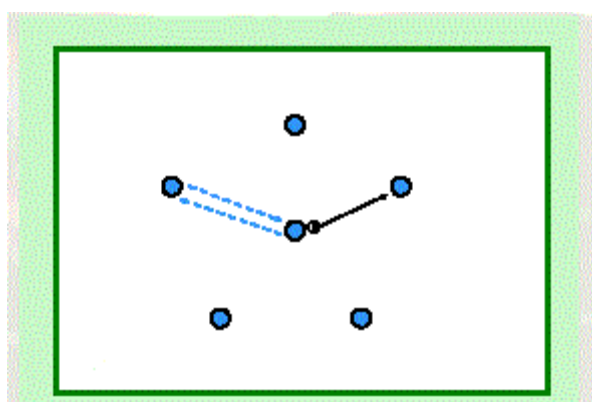
Ad ogni passaggio corrisponde un movimento: il primo della fila una volta passato il pallone al compagno nella fila dinanzi a lui deve effettuare il movimento prestabilito.

- Effettuo il passaggio e vado dietro la mia fila
- Effettuo il passaggio e vado dietro la fila opposta



Esercitazione N° 3

Giocatori disposti in cerchio, con uno di loro sistemato al centro ed in possesso di palla; quest'ultimo dovrà giocare il pallone ad un compagno qualsiasi per poi dirigersi verso un altro che dovrà sostituirlo all'interno del cerchio, pronto a sua volta a ricevere il passaggio del compagno che avrà ricevuto palla.



Esercitazione N° 4



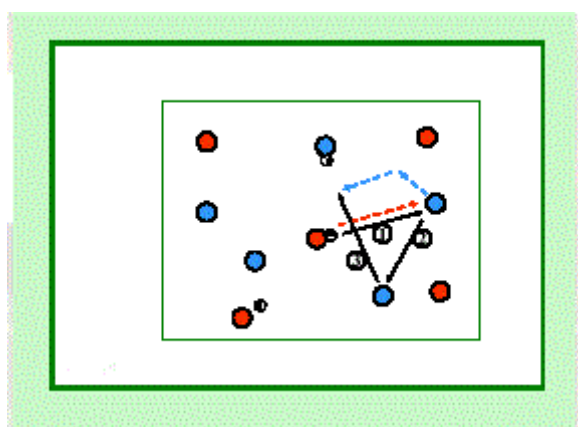
Correndo liberamente nel rettangolo di gioco con un pallone ciascuno al segnale dell'allenatore i giocatori devono andare il prima possibile a scambiare il pallone con un compagno con casacca di diverso colore.

Esercitazione N° 5

Due gruppi di colore diverso, i cui componenti si dovranno muovere in corsa lenta all'interno di uno spazio delimitato; 2 o 3 componenti di ciascun gruppo saranno in possesso della palla.

I giocatori con palla dovranno passare la stessa ad un giocatore di colore diverso ed andare a pressarlo, fermandosi ad una distanza di 1 – 1,50 metri.

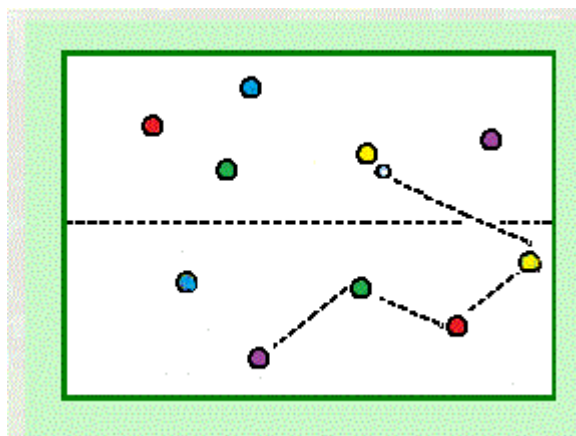
A quel punto il giocatore che avrà ricevuto il passaggio dovrà effettuare un passaggio con un compagno dello stesso colore e così via.



Esercitazione N° 6

Un campo di 30 x 30 m. è suddiviso in due settori.

In ogni settore sono schierati 5 giocatori con colore di casacca diversa tra loro (ma identica a quella di un compagno del settore opposto). Il gioco ha inizio in un determinato settore con l'obbligo per i giocatori di muovere la palla con rapidità. Dopo tre scambi il giocatore in possesso di palla dovrà cambiar gioco verso il settore opposto in direzione del giocatore con lo stesso colore di casacca.

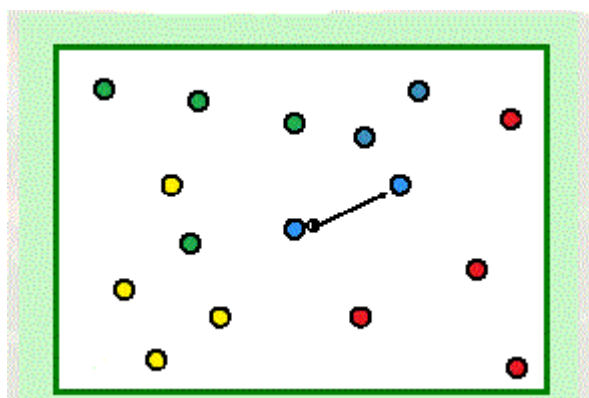


E' richiesto un continuo movimento dei giocatori nella propria zona di competenza.

Esercitazione N° 7

“Trasmissione fantasia”: In uno spazio delimitato si collocano i giocatori suddivisi in quattro squadre di colore differente, si passano la palla secondo una specifica sequenza di colori:

1. Tra colori uguali
2. Ricevo palla e passo a colore diverso da quello ricevuto.
3. Ricevo palla e passo a colore diverso dal proprio.
4. Ricevo palla e passo secondo un ordine prestabilito; es. giallo-rosso-verde-blu.



Esercitazione N°8

Svariati cerchi all'interno del rettangolo di gioco di 2 - 4 colori diversi.

Al segnale dell'allenatore i ragazzi che corrono liberamente palleggiando nel campo devono effettuare un movimento prestabilito a seconda del cerchio del quale si trovano più vicini.

- Cerchio Rosso: Giro intorno al cerchio palleggiando
- Cerchio Giallo: Giro all'interno del cerchio palleggiando col pallone che deve rimbalzare anche lui all'interno del cerchio
- Cerchio Verde: Giro intorno al cerchio facendo rimbalzare la palla al suo interno
- Cerchio Blu: Giro all'interno del cerchio facendo rimbalzare la palla al suo esterno
- I cerchi in seguito verranno chiamati oltre che per colore per numero: Il cerchio Rosso corrisponderà al numero 1; Il Giallo al 2; Il Verde al 3; Il Blu al 4.



5.13 LA PSICOATLETICA

Esercizi riferiti in modo particolare allo sviluppo sinergico della rapidità e reattività motoria.

Esercizio N° 1

“IL VIGILE”. L’allenatore sta posizionato tra due attrezzi di colore diverso, a 10 m da ciascuno; il ragazzo in posizione frontale a 10 m dall’allenatore.

Al fischio il ragazzo scatta verso l’allenatore che poco dopo dice il colore verso il quale deve dirigersi il ragazzo sempre di scatto.

Varianti:

- il ragazzo deve scattare al colore opposto;

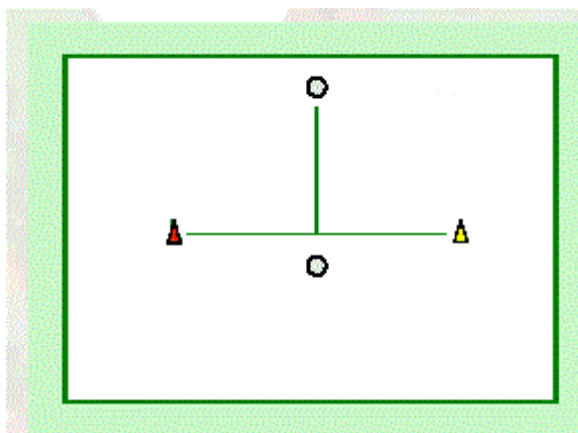
- l’allenatore

può

posizionarsi al
centro di un
quadrato con
angoli di
colore diverso;

- A ciascun
colore

corrisponderà un numero.



Esercitazione N° 2

Variante del gioco del vigile più propedeutica alla pallacanestro:

I ragazzi divisi in due squadre (due file), partendo dalla linea laterale in prossimità della metà campo, al segnale dell'allenatore devono dirigersi verso il centro del campo (dove si troverà l'allenatore), giunti in tale posizione l'allenatore chiamerà il colore di un canestro (cinesino rosso o giallo posizionato sotto il canestro):

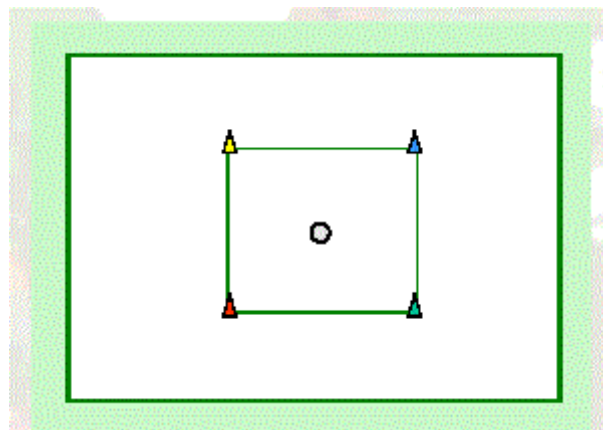
- I ragazzi devono andare entrambi al canestro chiamato
- Entrambi dalla parte opposta
- Il ragazzo della fila di sinistra va a tirare nel canestro chiamato, l'altro dalla parte opposta
- Il ragazzo della fila di destra va a tirare nel canestro chiamato, l'altro dalla parte opposta



Esercitazione N° 3

“QUADRATO PSICOCINETICO” : far sistemare un giocatore all'interno di un quadrato di 3-4 metri di lato, ai cui vertici saranno sistemati 4 conetti di colore

diverso; dopo il fischio l'allenatore chiamerà in rapida successione, secondo una sequenza non stabilita a priori, i colori dei paletti presenti sui vertici; il giocatore con dei rapidi

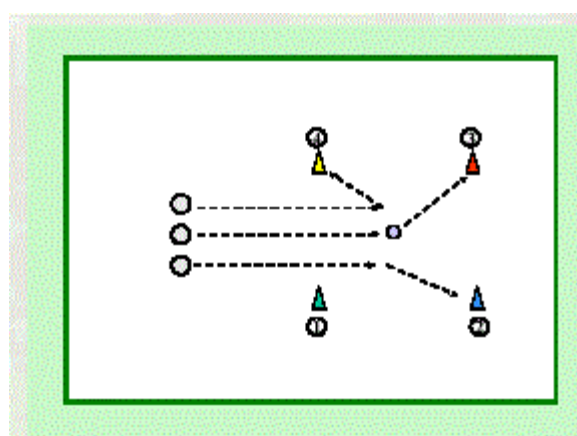


spostamenti, dovrà portarsi sempre in prossimità dei vertici corrispondenti ai colori “chiamati” dall'allenatore. Tempo totale di ogni singola ripetizione 10”-12”. Ogni soggetto potrà eseguire dalle 6 alle 10 ripetizioni con recuperi di 45” - 1’ tra le stesse.

Variante: si possono accoppiare ai colori relativi numeri dall'1 al 4.

Esercitazione N° 4

“CHIUDI L’ANGOLO” : al segnale dell’allenatore i 3 giocatori disposti in riga dovranno direzionarsi verso il cono centrale, sistemato ad 8-10 metri di distanza. Giunti in prossimità di tale cono, l’allenatore chiamerà un numero corrispondente ad uno dei cerchi (tutti i cerchi hanno al loro interno un pallone), e sono sistemati sul vertice del quadrato; verso tale cerchio dovrà dirigersi il giocatore centrale. Gli altri 2 dovranno adeguare il loro comportamento a tale scelta, andando sui due vertici adiacenti. Una volta preso il pallone dal cerchio corrispondente vincerà la “gara” chi effettuerà per primo il canestro.



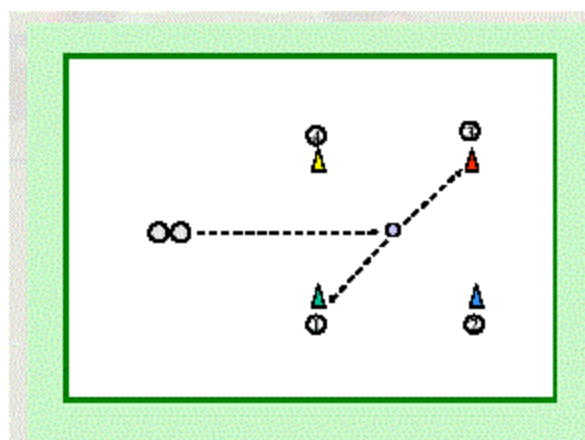
Esercitazione N° 5

“CHIUDI IL VERTICE OPPOSTO”

In coppia sistemati uno dietro l'altro.

Al segnale dell'allenatore i componenti della coppia, partendo contemporaneamente, dovranno scattare verso il cono centrale, sistemato ad 8-10 metri di distanza al centro di un quadrato, ai cui vertici sono sistemati 4 cerchi di colore diverso.

Quando il primo componente della coppia sarà giunto in prossimità del cono centrale, dovrà velocemente portarsi verso il cerchio corrispondente al colore chiamato a “voce” dall'allenatore; a quel punto il giocatore dietro dovrà adeguare il proprio comportamento alla scelta effettuata dal compagno, portandosi sul vertice opposto.



Come nel precedente esercizio in ciascuno dei cerchi è presente un pallone, il ragazzo una volta giunto in prossimità del cerchio dovrà prendere la palla e dirigersi il più velocemente possibile ad effettuare il canestro.

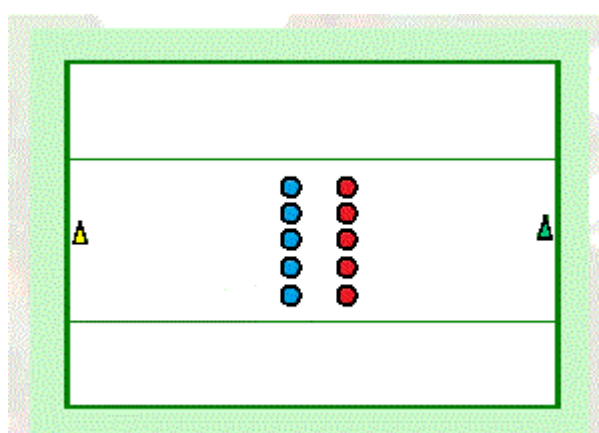
Esercitazione N° 6

“Sprint a due squadre”

Due squadre si posizionano su due file parallele a distanza di circa 2 metri. L'allenatore pronuncia colore, ad esempio giallo o verde; se dice “Giallo” scappa la prima fila dallo stesso lato e la seconda deve rincorrere, se dice verde viceversa.

Variante: Si possono usare i numeri al posto dei colori.

I ragazzi devono capire più velocemente possibile da quale parte correre, con l'ulteriore difficoltà creata dall'avversario.



CAPITOLO 6 - GLI ESERCIZI PROPEDEUTICI PROPRI DEL BASKET

Le esercitazioni proposte durante gli allenamenti si svolgono quasi sempre in gruppo, ma il lavoro individuale non viene certamente tralasciato in quanto assume un ruolo fondamentale nella partecipazione del ragazzo nell'attività collettiva.

Gli esercizi con l'utilizzo della palla servono ai ragazzi per prendere contatto con questo "mezzo di lavoro" ma soprattutto di divertimento: hanno finalità di aggregazione e comunicazione con le altre persone che spesso sono distanti non solo fisicamente, ma anche psicologicamente.

Le attività prevedono esercizi semplici, affascinanti, che catturano l'attenzione del ragazzo affinché questi riesca ad eseguirli pressoché subito o che comunque abbia la percezione del "potercela fare" in breve tempo.

Prerequisiti del gioco:

- Prendere sul serio i ragazzi che pur con i loro limiti sono ricchi di potenzialità
- Intuire le qualità dei singoli, cercando di eliminare il pensiero del soggetto di avere limitazioni nell'eseguire gli esercizi
- Riconoscere nelle problematiche dei ragazzi "speciali" anche le nostre problematiche

Di seguito, sono elencati le tipologie di esercitazioni proposte durante gli allenamenti della squadra.

6.1. ESERCIZI DI CONTATTO E POSSESSO PALLA

Sono finalizzati alla scoperta di sé, attraverso il contatto del pallone sul corpo e le sensazioni che ne derivano.

Esempi di esercizi:

- La conquista: scoperta della palla → La finalità è quella della conoscenza di se stessi attraverso la presa, il contatto visivo e tattile dello strumento di gioco.
- Approccio con la palla: carezza sul corpo → E' un passo in avanti rispetto all'esercizio precedente; la carezza della palla sul corpo permette al ragazzo di entrare in relazione al mezzo di gioco, imparando a conoscerlo in diversi modi.
- Palla accarezzata sulla parete → questa tecnica rappresenta una prima uscita da sé stessi ed un approccio guidato verso la comunicazione con gli altri. Il muro media la paura del contatto diretto con i compagni: difatti la palla non viene passata direttamente al compagno, ma lasciata premuta sulla parete in attesa dell'arrivo del compagno. Il contatto con l'altro inizia, anche se indirettamente.

6.2. ESERCIZI DI TIRO A CANESTRO

E' il premio per il giocatore, il risultato di tutti gli sforzi. Dal primo giorno si fa in modo che tutti riescano ad arrivarci, usando vari sistemi: abbassandolo, sollevando i più piccoli, alzando i ragazzi tramite tavoli o sedie, sfruttando cesti di altra natura per aiutare ragazzi in difficoltà.

In questo modo si arriva alla scoperta dell'alto, attraverso l'allungamento fisico, un'apertura della postura ed una tendenza alla verticalità dovuta al movimento del tiro.

Esempi di esercizi:

- Tiro a canestro in fila →



indica la solidarietà tra ragazzi; la protezione tramite il gruppo; il rispetto della regola, del tempo e della relazione.

- Gara di tiro a squadre → imparare a reggere le prime forme di agonismo di una gara. Il tiratore in questa situazione è protetto dalla sua squadra, ma sente la tensione della prova per il risultato finale della gara. I suoi compagni sono dalla sua parte e lo sostengono.



- Tiro senza pensare → (al passaggio della palla da parte dell'istruttore, il giocatore tira senza pensare in modo repentino) la conclusione a canestro immediata ha lo scopo di ridurre i pensieri, le paure ed i timori del tiratore. Questo esercizio, insieme al “tiro bendato” e “tiro all'indietro” hanno lo scopo di diminuire o togliere la pressione del dover centrare il canestro. Sono esercitazioni nate con l'obiettivo di eliminare il senso di colpa nello sbagliare il tiro: se realizzate danno gratificazioni importanti a ragazzi che ne hanno veramente bisogno.
- A seguito di queste esercitazioni di tiro si possono proporre “staffette di gioco a punteggio” che hanno lo scopo di: creare competizione tra squadre, dare il senso di appartenenza a un gruppo e la protezione che ne deriva, la gratificazione per l'incitamento degli altri e per il canestro segnato.



- Ruba palla con partita → (due squadre sedute lungo le linee laterali del campo, una di fronte all'altra, pronte ad entrare in gioco;

si possono proporre 1 vs 1 ma anche 2 vs 2 o 3 vs 3 con formula simile al più conosciuto gioco del fazzoletto). Lo scopo principale è fare in modo che i giocatori seduti in attesa di essere chiamati col numero corrispondente a loro assegnato mantengano un alto livello di concentrazione.



6.3. ESERCIZI DI PASSAGGIO

Queste proposte hanno lo scopo di portare alla scoperta dell'altro da sé, attraverso la comunicazione che permette lo scambio della palla tra i compagni.

Le 2 regole alla base di ogni esercizio di passaggio sono:

- passare la palla a chi non ce l'ha,
- passare la palla solamente a chi la vuole, a chi la cerca mostrandosi interessato con le mani protese in avanti o con lo sguardo.



Esempi di esercizi: esercizio di passaggio a terra, passaggio diretto e battuto, passaggio in verticale/orizzontale, passaggi misti, palla sul tavolo strisciata sopra/sotto, palla battuta sulla parete.



6.4. ESERCIZI DI PALLEGGIO

Tramite queste esercitazioni il ragazzo disabile può aprirsi alla conoscenza dello spazio circostante uscendo dalla condizione chiusa e riservata in cui esso vive. Le finalità di queste proposte educative sono quelle di fare uscire il ragazzo dal proprio angolo chiuso, aprendosi alla valutazione di un mondo tutto da scoprire. Lo scopo è sempre quello di stimolare i ragazzi verso la realtà: valutandola, entrandoci grazie alla protezione del pallone che guida il giovane nello spazio aperto e verso la relazione con l'altro.

Esempi di esercizi: palleggio sul posto, da seduto, da seduto con passaggio e cambio di posto, all' interno di un cerchio con il pallone che deve rimbalzare fuori e viceversa, con palloni di peso e dimensioni diverse ecc.

Tutte queste esercitazioni sopra elencate sono rivolte a migliorare tutte le capacità dei ragazzi, ognuna con delle proprie finalità. Lo scopo principale è comunque unico: migliorare la vita di questi ragazzi, divertendosi e facendo sport.



6.5. I CIRCUITI



Abbinando gli esercizi precedenti, si possono, o meglio si devono costruire dei **percorsi di gioco obbligati** nei quali ogni ragazzo abbia

una funzione da svolgere con successo: appunto così nascono i circuiti della pallacanestro.



Sta all'istruttore dare il meglio di sé, spaziando con la fantasia, alla ricerca di tutto quanto sia utile per la costruzione del percorso di allenamento.

L'obiettivo è quello di creare una situazione di gioco dove vengono stimolati tutti gli individui utilizzando tutto quanto è possibile per la riuscita di questo percorso. Più il percorso di gioco è vario e stimolante, più il ragazzo disabile si interessa, si adatta e trova soluzioni per migliorarsi.

Dal lavoro svolto durante gli allenamenti dei ragazzi non si possono non sottolineare **4 aspetti tecnico-teorici** che risultano evidenti:

- il movimento verso l'alto;
- la dimensione del piacere;
- gli atti motori semplici;
- prendere la palla.



Il movimento verso l'alto è una "metafora corporea" per uscire dalla condizione chiusa in cui vive il ragazzo disabile: una forma di crescita in cui diventare grandi, acquisire autonomia, relazionarsi con gli altri. Nello sport della pallacanestro questo movimento è attuato per arrivare allo scopo finale, quello del canestro. Per questo basket adattato diventa un'opportunità straordinaria per favorire l'esperienza e la memoria corporea che consentono di pensare con il corpo alla crescita.

Lo slancio verso il canestro viene considerato da questi ragazzi in forma di immagine senza parole: *"il canestro ti aiuta a diventare grande"*.

La dimensione del piacere diventa molto intensa nel gioco del basket: il ragazzo risveglia una forza vitale che fornisce l'energia per superare la fatica che devono affrontare per muoversi, comunicare ed interagire con gli altri. Tramite questa pratica sportiva, il ragazzo si relaziona con gli altri attraverso il semplice dare e ricevere la sfera, che diventa sinonimo di piacere.

Dare - prendere, percorsi avanti - indietro, movimenti verso l'alto - il basso, dentro - fuori, il vicino - lontano: questi sono tutti atti motori semplici che sono simultaneamente anche cognitivi e relazionali.

Il "prendere la palla" è un gesto semplice ma comporta un mix di processi al suo interno: gli occhi, così come il capo, sono orientati in direzione della palla in modo da identificare l'oggetto; il muovere le mani in direzione della palla implica una localizzazione del corpo rispetto all'oggetto e allo spazio; toccare la palla consegue la sensibilità alla cute e aziona l'articolazione dei muscoli. A livello neurologico, aiuta a realizzare compiti cognitivi deputati all'individualizzazione di oggetti e all'attuazione di movimenti solitamente richiesti anche nella normale vita quotidiana.

CAPITOLO 7 - UN BAMBINO SPECIALE

Giorgio, bimbo autistico ad oggi di 10 anni, era impossibile e controproducente per lui farlo lavorare nel gruppo, decisi allora circa due anni fà di staccarlo dagli altri seguendolo in prima persona.

Il soggetto presenta:

- Disturbo qualitativo delle capacità di interazione sociale
- Disturbo qualitativo delle capacità comunicative

IN PARTICOLARE

- Marcata compromissione dell'uso di svariati comportamenti non verbali (evita lo sguardo diretto)
- Quasi totale mancanza dell'uso del linguaggio parlato

Preoccupazioni legate allo sviluppo della comunicazione verbale e non verbale:

- Non dirige l'attenzione su ciò che gli viene indicato (non saluta)
- A volte sembra sordo (non risponde quando lo si chiama per nome)
- Il linguaggio è molto ritardato
- Non chiede ciò che vuole

Preoccupazioni legate al comportamento:

- Presenta un attaccamento esagerato ad oggetti (si fissa su alcuni particolari)
- Ha delle esplosioni d'ira senza apparente motivo
- E' iperattivo, poco collaborante e spesso oppositivo



COME HO AFFRONTATO IL PROBLEMA:

- Cercando interazione con lui
(mettendolo a suo agio)



- Riscontrando però notevoli difficoltà soprattutto nei primi 2/3 mesi



Inizialmente i giochi venivano decisi sul momento a seconda del suo stato d'animo.

Inoltre erano di breve durata a causa di iperattività e scatti d'ira frequenti.

Si alternavano quindi, senza un nesso logico, giochi possibilmente pacati che stimolassero la sua capacità di concentrazione a giochi movimentati intenti a sfogare la sua iperattività.



L'attività proseguiva comunque verso il miglioramento dell'affinità reciproca, instaurando un rapporto di fiducia, con giochi intenti a rendere il temperamento del soggetto più facilmente controllabile con ritmi di gioco tranquilli e aumentando, gradualmente, la durata dell'esecuzione dell'esercizio.



L'obiettivo per me primario, consisteva nel conciliare l'attività motoria con uno sviluppo delle capacità psichiche, usufruivo pertanto di giochi di psicocinetica notando di volta in volta un cospicuo miglioramento globale.



La difficoltà e la complessità delle esercitazioni di psicocinetica andavano aumentando di volta in volta, e così facevo anche con le esercitazioni di carattere coordinativo, come già espresso, punti cardine del mio lavoro.



Ho provato in seguito, a riproporre giochi movimentati, notando con successo che le sue capacità di ascolto delle consegne e di concentrazione nello svolgere tali giochi, erano migliorate notevolmente.



SUCCESSI OTTENUTI:

- Ha imparato a seguire il programma di lavoro preparato grazie all' aiuto di riferimenti visivi e dell' interazione reciproca raggiunta.
- Ho notato un incremento notevole delle sue motivazioni a svolgere l'attività insieme.
- Con stupore ho notato un grosso miglioramento per quanto riguarda la comunicazione verbale e non. Ha pertanto cominciato a chiedere ciò che vuole fare (pausa) evitando i soliti scatti d' ira.

- Inoltre in seguito alla corretta esecuzione di un esercizio chiede spontaneamente una adeguata ricompensa (patatina).

- Grazie ai più diversificati esercizi di psicocinetica, ho evidenziato un miglioramento delle qualità di elaborazione mentale, le quali precedono la risposta motoria.

- Ha appreso comportamenti e metodologie di lavoro proprie della pallacanestro tali da poterlo inserire in un gruppo potendo effettuare esercitazioni di carattere collettivo alla pari o quasi con altri ragazzi affetti da sindromi diverse.



CONCLUSIONI

In questo lavoro, come già accennato nella parte introduttiva del mio elaborato, dopo aver fatto un quadro generale su cosa è la Special Olympics, e in particolare la mia realtà dell'“Allegra Brigata”, abbiamo visto come il Basket sia uno sport di squadra particolarmente indicato per qualsiasi tipo di persona con disabilità intellettiva, una disciplina unica per entrare in contatto con l'essenza più nascosta di questi ragazzi. Ho pensato quindi opportuno soffermarmi sugli aspetti più pratici del progetto, descrivendo e approfondendo due punti cardine del mio lavoro con loro: coordinazione e allenamento psicocinetico, fornendo elementi teorici e pratici per la programmazione di un lavoro efficiente da svolgere per migliorare queste due caratteristiche, come già detto, di estrema importanza per una crescita e un miglioramento globale del ragazzo; andando nello specifico delle sedute di allenamento che credo ottimali per persone con disabilità di tipo mentale, motivando le mie scelte e portando esempi concreti di obiettivi raggiunti; cercando sempre di combattere la chiusura di questi ragazzi verso il mondo esterno e verso la relazione con l'altro.

La coordinazione motoria, capacità di organizzazione, regolazione e controllo del movimento, specialmente per questi soggetti, è un aspetto che se migliorato conferisce loro un più alto grado di autonomia rendendoli capaci di eseguire più facilmente e con meno fatica molteplici attività quotidiane.

Un altro aspetto che ho voluto sottolineare, sul quale baso la maggior parte delle mie sedute e che mi sento di consigliare a chiunque voglia intraprendere una strada magica come la mia (responsabili, allenatori, volontari...), è quello di non separare mai l'attività intellettuale dall'attività motoria, in quanto la mente umana soprattutto in queste persone e specialmente nei ragazzi affetti da autismo, possiede qualità inimmaginabili, e per questo ritengo che in tutti gli sport ma a maggior ragione con loro, il futuro risieda proprio nello studiare metodologie di allenamento, che possano stimolare sempre più e sempre meglio, fino ai massimi livelli, le possibilità della psiche umana.

Credo che la vita di ciascun essere umano sia fatta di incontri, di treni che passano: alcuni piacevoli e importanti, altri meno, spesso casuali, che spetta a noi saper cogliere e collocare al giusto posto, perché a volte possono cambiarci la vita o aprirci strade e possibilità a cui non avremmo mai pensato.

Questo “Progetto Basket”, sfruttando la grande capacità comunicativa della palla, e non di meno del canestro, magico richiamo in grado di strappare le menti dei ragazzi dai problemi quotidiani, è stato in grado di mettere in relazione tra loro e con gli altri persone in difficoltà, chiuse nel loro mondo di paura, solitudine, dolore, regalando a chi solitamente ne ha pochi, momenti di scambio, di gioco, di relazione fondamentali per la loro crescita. La cosa più bella è che loro non se ne rendono conto, perché semplicemente giocano a basket e si divertono a farlo.

E’ scontato che al vertice della piramide degli obiettivi per i quali il progetto ha preso vita, ci sia per forza il raggiungimento di un’integrazione umana e sociale. Questo obiettivo, questo valore, porta inevitabilmente a chiunque lavori per raggiungerlo, una forte motivazione, un entusiasmo vero, risorse inaspettate, impegno quotidiano, sviluppi costruttivi, relazione e aiuto reciproco; a fare veramente tutto il possibile per raggiungerlo.

Recuperare e integrare ragazzi in difficoltà affetti da disabilità mentale non dico sia facile, ma è possibile. La riuscita dipende da tanti fattori: la gravità della patologia e della condizione disagiata, la tipologia della disciplina sportiva adottata, le competenze dell’istruttore...ma senza ombra di dubbio, è più semplice agganciare e interessare ad esempio un ragazzo Down in palestra, in un’attività ludica e divertente di gruppo, con un pallone che crea comunicazione e desta curiosità, piuttosto che coinvolgerlo, nel chiuso di un aula scolastica, in una lezione di scienze o in un commento sui Promessi Sposi. Pensando a proposte per un coinvolgimento profondo dei ragazzi diversabili, si deve riflettere sui loro reali interessi e sulle loro reali qualità. Un progetto serio sull’integrazione della diversità deve partire dalle competenze di ogni persona disabile.

E’ stato e continuerà ad essere molto gratificante e stimolante per me lavorare sul campo con questi ragazzi, vederli sorridere durante i vari esercizi e allo stesso tempo mostrare un’attenzione e una concentrazione inaspettata. In fondo, se si rispetta il vero spirito del gioco, il divertimento dovrebbe sempre esserne alla base. Questo principio deve sempre essere la prima regola da rispettare per ogni istruttore sportivo che voglia portare a termine fino in fondo il suo compito di vero educatore in campo.

Lavorare con questi ragazzi dà inevitabilmente molte gratificazioni, una di queste, se non la più importante, è per me quella di centrare l’obiettivo del divertimento dei ragazzi: un divertimento pieno, fatto di gioie, passioni, coinvolgimenti.

Specialmente nel campo della disabilità il divertimento deve essere un elemento imprescindibile. **Deve passare nella società civile il concetto fondamentale che i ragazzi disabili hanno il diritto di giocare per il piacere e il gusto di farlo e non come cura o terapia.**

Divertirsi giocando dovrebbe essere la regola scritta sulla porta d'ingresso di ogni palestra.

I ragazzi disabili per primi hanno bisogno di sentire che alla parola gioco si accoppia il termine gioia e non quello di cura. Che come ho già evidenziato e ribadisco la “Pallacanestro speciale” proposta loro è divertimento e non terapia. Infatti mi sento di consigliarlo a tutti, perché io per primo miro non a “riparare i danni” del disabile, ma a puntare ed esaltare invece le qualità e le competenze che ognuno di loro possiede.

Il piacere nella vita, e in questo caso nel gioco, è un diritto di tutti, anche e soprattutto di chi parte in condizioni di handicap. Anzi, proprio chi parte svantaggiato deve poter recuperare e se il gioco è importante in questo recupero, il divertimento connesso al gioco è lo strumento fondamentale di un riscatto dovuto e possibile.

L'allenatore che fa giocare i ragazzi disabili parte avvantaggiato rispetto agli altri educatori o istruttori che operano in questo ambito. Lui sfrutta il fascino del gioco e se a questo sa unire quel divertimento che in ogni gioco è insito per natura potrà ambire a traguardi insperati. Deve avere però chiaro anche il senso di responsabilità che il suo ruolo comporta. Se fallisce, lui che si muove comunque in un settore aggregante e stimolante come quello del gioco, difficilmente altri insegnanti che si muovono in ambiti meno affascinanti e più impegnativi e con strumenti senz'altro meno divertenti potranno riuscire a sviluppare le potenzialità nascoste dei ragazzi disabili.

Con questo progetto, che per riassumere tutto in conclusione punta alla massima autonomia possibile di ogni giocatore disabile e alla sua integrazione, ho provato a portare e a far percepire un senso di libertà, e un concetto essenziale, quello del “gioco”, in una realtà scandita da troppa ripetitività.

E così...dai lontani stentati palleggi, dalle prime lezioni comprensibilmente un po' confusionarie, siamo arrivati ai primi approcci a una partita vera, al rispetto di poche ma fondamentali regole con la presa di coscienza inaspettatamente quasi immediata da parte dei ragazzi che questa è nata non per limitare ma per permettere ad ognuno di esprimersi nel modo migliore, più vero e concreto, e percepita fin da subito come elemento principale di utilità favorevole all'intero gruppo... di conseguenza sono arrivati innumerevoli canestri, palleggi e scambi di palla tra compagni.

Tutto questo porta ai ragazzi sorrisi, gioie, gratificazioni sia per chi si rende conto dei numerosi progressi fatti, sia per chi non se ne accorge, ma che rende i genitori di questi ragazzi soddisfatti e increduli giorno dopo giorno delle conquiste dei loro figli, e per un istruttore, esperto o volontario che sia, non c'è cosa che possa regalare soddisfazioni più grandi. Un sogno? Forse una volta. Oggi tutto questo è una realtà, un soffio di vita vera che spinge questi ragazzi ad andare sempre più oltre.

Sono ragazzi “speciali”, ma non lo dico per le problematiche che hanno o per i miglioramenti e le conquiste raggiunte. Uno degli esempi più significativi della loro particolarità è costituito dalle modalità di aiuto che sanno mettere in campo a favore dei compagni più bisognosi. Quello che sanno offrire è un sostegno delicato nei modi, ma forte nella sostanza, affettuoso e tenace, complice e veramente spontaneo. Questi ragazzi non hanno letto libri o manuali; non hanno ricevuto mirati insegnamenti pedagogici: hanno avuto soltanto il dono di saper leggere le paure degli altri, quelle con cui da sempre anche loro devono convivere. Queste persone, conoscendo e vivendo in prima persona l'esclusione, l'insicurezza, sanno leggere il cuore di un'altra persona in difficoltà e la sanno aiutare con delicatezza unica.

Grazie a questo progetto, ho riscoperto concetti ormai lontani dallo sport quotidiano, un mondo che dovrebbe essere vicino a quello di ognuno di noi, un mondo ricco di **valori** che dovremmo avere come esempio, perché in questo mondo non vi è la cattiveria, il pregiudizio, l'esclusione di un compagno, l'ingiustizia premeditata, l'invidia...non vedremo mai niente di simile, ma solo sincerità, amicizia, correttezza, forse ingenuità, condivisione, passione, fratellanza, lealtà.

Insomma è superfluo sottolinearlo ma siamo noi “normodotati” che abbiamo tanto da imparare da questi ragazzi così “puri”, e non viceversa.

Sento questo mondo così vicino...e ho cercato di fare del mio meglio...spero di esser stato esauriente, di aver fatto percepire l'importanza di progetti come questo, e di riuscire a convincere quante più persone possibili a provare in prima persona un'esperienza simile, perché sia a “loro” che a “noi”, può cambiare la vita.

BIBLIOGRAFIA

TESTI:

- Ambrosio Giuseppe, Perez Diego, Tafuri Domenico (2011) *Le basi funzionali della formazione motoria e sportiva nella disabilità cognitiva. La preparazione integrata verso la pratica agonistica*, Cuzzolin
- Buonocore M., Mastromattei D., Tosarello M. (2011) *Disabilità e sport. Dall'integrazione all'inclusione*, Nuova Cultura
- Calamai Marco, (2008) *Uno sguardo verso l'alto – Un progetto di pallacanestro sperimentale con ragazzi disabili*, Edizione Franco Angeli
- ICD-10 *Decima revisione della classificazione internazionale delle sindromi e dei disturbi psichici e comportamentali – Descrizioni cliniche e direttive diagnostiche*, Edizione italiana a cura di D. Kemali, M. Maj, F. Catapano, S. Lobracescu, L. Magliano
- Le Boulch J. (1991) *Verso una scienza del movimento umano: Introduzione alla psicocinetica*, Armando Editore
- Le Boulch J. (2009) *Lo sport nella scuola – Psicocinetica e apprendimento motorio*, Armando Editore
- Marcello F. (2009) *La coordinazione motoria – Presupposti scientifici e metodi di valutazione*, Nuova Cultura
- Michelini L. (2003) *Handicap e sport: Medicina sportiva per atleti disabili*, Società editrice Universo

ALTRE FONTI:

- *Autismo 33*
http://www.autismo33.it/autismo_edu/documenti/schede_roda/coord%20oculo%20man.pdf
- *Le capacità motorie*
http://www.aiacbergamo.it/public/dispense/05%20Capacit%C3%A0%C2%A0%20Motorie_0.pdf
- Ruosi S. (2010) *Il ruolo del preparatore coordinativo*.
http://www.alleniamo.com/preparazione.fisica/2010/preparatore_coordinativo.htm
- *Special Olympics Italia*
<http://www.specialolympics.it/index.php>
- Special Olympics “L’Allegra Brigata”
<https://www.facebook.com/groups/117496521595262/?fref=ts>